فلسفة الاتزان اليومي

366 تأملًا حول الحكمة والمثابرة وفن الحياة

عرض ترجمات جديدة لكل من سينكا، وأبكتيتوس، وماركوس أوريليوس



ريان هوليداي

مؤلف الكتاب الأفضل مبيعًا *العقبات هي الطريق*

وستيفن هانسلمان



فلسفة
الاتزان اليومي

فلسفة الاتزان اليومي

366 تأملا حول الحكمة
والمثابرة وفن الحياة

ريان هوليداي
وستيفن هانسلمان





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٨

This edition published by arrangement with **Portfolio**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

THE DAILY STOIC

366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living

RYAN HOLIDAY
AND STEPHEN HANSELMAN



كتب أخرى من تأليف ريان هوليداي

العقبات طريق النجاح: تحويل الانكسارات إلى أنتصارات*

---

* متوافر لدي مكتبة جرير

إهداء

من ستيفن إلى عزيزتي جوليا؛ من ساعدتني على العثور على البهجة

"مـن بيـن كل النـاسـ، إن من يملكون رفاهية توفير الوقت مـن أجل الفلسفة، هم وحدهم مـن يعيشـون بحق؛ لأنهم غيـر راضين بأن يبقـوا يراقبون أيامهم تمـر، ولأنهم يربطون كل عصـر بعصرهـم، ويُضـاف حصـاد الماضي إلـى متجرهم. إن الجاحـد فقط هو من سيفشل في أن يرى أن واضعي تلك الأفكار العظيمة قد ولدوا من أجلنا وصمموا طريقًا للحياة لنسلكه".

— سينيكا

المحتويات

مقدمة

اليوميات الخاصة بأحد أباطرة روما العظام، والخطابات الشخصية لأفضل مؤلف مسرحي وأحكم صانع قرار سياسي في روما، ومحاضرات معلم مؤثر كان فيما مضى عبدًا، ثم حُكم عليه بالنفي. كل تلك الوثائق المذهلة تمكنت من النجاة طوال ألفيتين كاملتين متحدية جميع الصعاب.

ماذا يقولون؟ هل تحتوي تلك الصفحات العتيقة الغامضة على أي شيء يتعلق بالحياة المعاصرة؟ تبيَّن أن الإجابة، نعم! إنها تحتوي على بعض من أعظم أنواع الحكمة في تاريخ البشرية.

تكوِّن تلك الوثائق مجتمعة حجر الأساس لما يُعرف بالفلسفة اليونانية، وهي فلسفة قديمة كانت فيما مضى أحد أشهر الأنظمة المدنية في الغرب، وكان يتبعها الأثرياء والفقراء، أصحاب السلطة والمكافحين على حدٍّ سواء في سعيهم نحو عيش حياة جيدة. ولكن، على مدار القرون، بدأت المعرفة عبر هذا النوع من التفكير، والذي كان ضروريًّا بالنسبة للكثيرين ذات يوم، تختفي من المشهد.

بالنسبة لغالبية الساعين الجادين لامتلاك الحكمة، لا تعتبر الفلسفة اليونانية مبهمة أو غير مفهومة. ولا شكِ في أنك لن تعثر على كلمة ظلمتها اللغة أكثر من كلمة "فيلسوف". وبالنسبة للشخص العادي، أصبحت طريقة الحياة تلك - النابضة بالحياة والقائمة على العمل والمغيرة للمعتقدات - تُختصر في كونها "خالية من العواطف". وبفضل حقيقة أن مجرد ذكر كلمة فلسفة تصيب غالبية الناس بالعصبية والملل، تبدو "الفلسفة اليونانية" في ظاهرها كأنها الشيء الأخير الذي قد يرغب أحد في تعلمه، ناهيك عن أن *يحتاج إليه* في حياته اليومية.

يا له من مصير محزن لتلك الفلسفة التي وصفها أحد منتقديها الدائمين، أرثر شوبنهاور، بأنها: "أعلى نقطة يمكن للمرء الوصول إليها باستخدام قدرته المنطقية".

هدفنا من تأليف هذا الكتاب هو إعادة الفلسفة اليونانية إلى مكانتها المستحقة كأداة لتحقيق البراعة الذاتية المثابرة والحكمة: شيء يستخدمه المرء ليعيش حياة رائعة بدلًا من أن تكون مجالًا مقصورًا على الأبحاث الأكاديمية.

مما لا شك فيه أن الكثيرين من أصحاب أعظم العقول في التاريخ لم يستوعبوا الفلسفة اليونانية كما هي فحسب، بل تبحروا فيها: جورج واشنطن، والت ويتمان، فريدريك العظيم، يوجين دو لا كروا، آدم سميث، إيمانويل كانت، توماس جيفرسون، ماتيو أرنولد، أمبروز بيرس، تيودور روزفيلت، ويليام ألكسندر بيرسي، رالف والدو إيمرسون؛ حيث قرأ كل منهم أو درس أو اقتبس أو أُعجب بتلك الفلسفة.

لم يكن أتباع الفلسفة اليونانية القدامى تافهين، فالأسماء التي ستمر بها في هذا الكتاب - ماركوس أوريليوس، إبيكتيتوس، سينيكا - تنتمي جميعها، وبالترتيب، إلى إمبراطور روماني، كان عبدًا في فترة ما، ولكنه انتصر وأصبح محاضرًا مؤثرًا وصديقًا للإمبراطور هادريان، ومؤلفًا مسرحيًّا ومستشارًا سياسيًّا شهيرًا. وهناك أتباع للفلسفة اليونانية على غرار كاتو الأصغر، والذي كان سياسيًّا مخضرمًا، وزينو الذي كان تاجرًا كبيرًا (مثل العديد من أتباع هذه الفلسفة)، وكلينثس الذي كان ملاكمًا سابقًا وعمل سقاءً ليتمكن من توفير المال اللازم ليبدأ دراسته، وشريسيبوس، الذي فُقدت جميع مؤلفاته، ولكن تقدر الكتب التي ألفها بحوالي ٧٠٠ كتاب، والذي تدرب كعداء للمسافات الطويلة، وهناك بوسايدونياس الذي عمل سفيرًا، وموسونيوس روفوس الذي كان معلمًا، وغيرهم الكثيرون.

واليوم (خاصة بعد نشر كتاب *العقبات طريق النجاح**)، حظيت الفلسفة اليونانية بجمهور جديد متنوع، بداية من الأجهزة الفنية لفرق نيو إنجلاند باتريوتس وسياتل سيهاوكس، وصولا إلى مغني الراب "إل. إل. كوول جاي"، والمذيعة ميشيل تافويا، وغيرهم من الرياضيين المحترفين والمديرين

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

التنفيذيين ومديري الصناديق الاستثمارية الآمنة والفنانين والإداريين والشخصيات العامة.

ما الذي وجده أولئك الرجال والنساء العظماء في الفلسفة اليونانية ولم يره الكثيرون غيرهم؟

رغم أن الدراسات الأكاديمية عادة ما تنظر إلى الفلسفة اليونانية على أنها منهجية عتيقة لم يعد أحد يهتم بها، فإن *الفاعلين* المؤثرين في هذا العالم هم من اكتشفوا أنها تمدهم بالقوة والقدرة التي يحتاجون إليها في حيواتهم العصيبة. وعندما نصح الصحفي وأحد محاربي الحرب الأهلية القدامى أمبروز بيرس أحد الكتاب الشباب بأن دراسة الفلسفة اليونانية ستعلمه "كيف يكون شخصًا مهمًّا في العالم"، أو عندما قال الرسام يوجين دو لا كروا (الذي اشتهر بلوحته *Liberty Leading the People*) عن الفلسفة اليونانية إنها "مصدر راحته"، كانا يتحدثان من منطلق خبرتيهما. كذلك كان الكولونيل توماس وينتوورث هيجينسون المناهض للعبودية، والذي قاد الفوج العسكري الأول المكون بأكمله من الجنود السود في الحرب الأهلية الأمريكية والذي أصدر واحدة من أفضل تراجم إيبيكتيتوس على الإطلاق، وكذلك كان المزارع الجنوبي والكاتب ويليام ألكسندر بيرسي الذي قاد جهود الإنقاذ خلال الفيضان العظيم في عام ١٩٢٧، والذي امتلك نقطة مرجعية فريدة عندما قال عن الفلسفة اليونانية إنها: "عندما تختفي، سرعان ما تعود لتضيء من جديد". وكذلك فعل المؤلف والمستثمر العظيم تيم فيريس عندما أشار إلى الفلسفة اليونانية على أنها "نظام التشغيل الشخصي" المثالي (واتفق مع مسئولين آخرين كبار على ذلك، على غرار جوناثان نيوهاوس، المدير التنفيذي لشركة كونديه ناست انترناشيونال).

ولكن، بدا أن الفلسفة اليونانية مصممة بما يتناسب مع المعارك. ففي عام ١٩٦٥، قفز الطيار جايمس ستوكدايل (الذي حصل فيما بعد على وسام الشرف) بالمظلة من طائرته التي أصابتها قذيفة في سماء فيتنام، لينتهي به المطاف بخمس سنوات كاملة من التعذيب والسجن - وماذا كان الاسم الذي

يتردد دومًا على شفتيه؟ إبيكتيتوس. كما قيل عن فريدريك العظيم إنه في أثناء ذهابه إلى المعركة كان يضع أعمال أصحاب الفلسفة اليونانية في جيب سرج حصانه، وكذلك كان يفعل قائد قوات مشاة البحرية الأمريكية وحلف شمال الأطلنطي الجنرال جايمس ماد دوج ماتيس، الذي حمل معه كتاب *Meditations* من تأليف ماركوس أوريليوس معه في أثناء نشر قواته. مرة أخرى أقول: هؤلاء لم يكونوا أساتذة، بل ممارسين، ووجدوا أن الفلسفة اليونانية، كفلسفة عملية، مناسبة تمامًا لتحقيق أهدافهم.

من اليونان إلى روما إلى العصر الحالي

كانت الفلسفة اليونانية مدرسة فلسفية ظهرت في أثينا على يد زينو من مدينة سيتيوم في أوائل القرن الثالث قبل الميلاد. واقتبس اسمها من الكلمة الإغريقية *Stoa* وتعني المكان المعد للتعليم، حيث كان هذا هو المكان الأول الذي علم فيه "زينو" تلامذته. وتؤكد تلك الفلسفة أن الفضيلة (الفضائل الرئيسية الأربع من ضبط النفس والشجاعة والعدالة والحكمة) تؤدي إلى السعادة، وإدراكنا للأشياء - عوضًا عن الأشياء نفسها - هو ما يسبب جل مشكلاتنا. إن الفلسفة اليونانية تقول إنه لا يمكننا ضبط أنفسنا أو الاعتماد على أي شيء خارج ما أطلق عليه إبيكتيتوس اسم "الخيار العقلاني" - قدرتنا على استخدام المنطق لاختيار كيفية تصنيفنا واستجابتنا وإعادة توجيه أنفسنا فيما يتعلق بالأحداث الخارجية.

كانت الفلسفة اليونانية في بدايتها أقرب إلى كونها فلسفة شاملة على غرار المدارس القديمة التي قد تبدو أسماؤها مألوفة بالنسبة لك: الإبيقورية والتشاؤمية والأفلاطونية والشكوكية. ولقد تحدث المناصرون عن العديد من الموضوعات، من بينها الطبيعيات والمنطق وعلم الكونيات وغيرها الكثير. ومن بين التشبيهات التي استخدمها أتباع الفلسفة اليونانية لوصف فلسفتهم تشبيه الحقل الخصب، حيث كان المنطق هو السور الحامي، والطبيعيات هي الحقل، والمحصول هو الأخلاق - أو كيف تعيش.

ومـع استمرار تقدم الفلسفة اليونانية، ركـزت بشكل رئيسي على موضوعين من تلـك الموضوعات - المنطق والأخلاق. ومع انتقالها مـن اليونان إلى روما، أصبحت تلك الفلسفة اليونانية أكثر عملية لتناسب الحياة النشطة البراجماتية لروما الصناعية. وكمـا سيلاحظ ماركوس أوريليوس فيما بعد حين قال: "كنت محظوظًا لأنـي تعرفت علـى فلسفة نجتنـي من الوقوع فـي فـخ السفسطائية، وجردت كياني لأصبح كاتبًا، وبدلت منطقي، وشغلـت نفسي بدراسة النصوص الروحية".

وبدلًا من كل ماسبق، ركز أوريليوس (وكذلك إبيكتيتوس وسينيكا) على سلسلة من الأسئلة مغايرة لما نواصل طرحها على أنفسنا في العصر الحالي: "ما أفضل ممارسة للعيش؟"، "ماذا أفعـل حيال غضبي؟"، "ما التزاماتـي نحو أقراني من البشر؟"، "أنا أخاف الموت، لماذا؟"، "كيف أتعامل مع المواقف العصيبة التي تواجهني؟"، "كيف يمكنني التعامل مع النجاح أو النفوذ الذي لديَّ؟".

لم تكن تلـك أسئلة مجردة؛ ففـي كتاباتهم - التي عادة مـا كانت خطابات أو يوميـات شخصية - وفي محاضراتهم، كافح أتباع الفلسفة اليونانية من أجل الخروج بأجوبة حقيقية ممكنة. وفي نهاية المطاف، قاموا بوضع أطر لأعمالهم تتمحور حول سلسلة من الممارسات مقسمة إلى ثلاثة أنظمة:

- نظام الإدراك (كيف نرى وندرك العالم من حولنا).
- نظام الفعل (القرارات والأفعال التي نقدم عليها - وإلى أي مدى).
- نظام الإرادة (كيف نتعامـل مع الأمور التي لا يمكننـا تغييرها أو توضيحها، أو إيجاد حكم مقنع عليها، والتوصل إلى فهم حقيقي لموقعنا من العالم).

عبر التحكم في إدراكنا، كما تخبرنا الفلسفة اليونانية، يمكننا الوصول إلى الوضوح الذهني. وعبـر توجيه أفعالنـا بالشكل الصحيـح المناسب، سنصبح أكثر تأثيرًا. وعبر استخـدام إرادتنا وتوجيهها، سنعثر علـى الحكمة والمنظور اللازمين للتعامل مع أي شيء يواجهنا في العالم. فقد كان اعتقاد أصحاب تلك الفلسفة أنه عبر تقوية أنفسهم ومواطنيهم في هـذه الأنظمة، سيمكنهم غرس المرونة والهدف والبهجة.

وقد هدفت الفلسفة اليونانية، التي وُجدت في ذلك العالم القديم المضطرب، إلى الطبيعة غير المتوقعة لحياتنا اليومية والتي قدمت مجموعة من الأدوات العملية لاستخداماتنا اليومية. قد يبدو عالمنا المعاصر مختلفًا بشكل جذري عن المظهر المزخرف للساحة الأثينية العامة وعن ميدان روما العام ومحكمتها. ولكن، عانى أصحاب هذه الفلسفة الأمرين من أجل تذكير أنفسهم (انظر اليوم العاشر من نوفمبر) بأنهم لم يواجهوا أمورًا لم يواجهها من سبقوهم، وأن المستقبل لن يغير من الطبيعة أو ينهي الوجود البشري. "أي يوم مثل بقية الأيام"، هذا القول كان يحبه هؤلاء الفلاسفة، ولا يزال هذا القول ينطبق على عصرنا الحالي.

وهو ما جعلنا نصل إلى ما نحن عليه الآن.

كتاب فلسفي من أجل حياة فلسفية

يشعر بعضنا بالتوتر، والبعض الآخر بضغوط العمل. هل تواجه صعوبة مع مسئوليات الأبوة الجديدة، أو فوضى مغامرة جديدة. أو كنت قد حققت النجاح بالفعل، ولكنك تصارع واجباتك السلطوية والتأثيرية؟ أو كنت تصارع إدمان شيء ما؟ أو كنت غارقًا في العاطفة؟ أو كنت تخرج من علاقة سيئة إلى أخرى أسوأ؟ هل بدأت تقترب من أعوامك الذهبية، أم أنك تستمتع بمرحلة الشباب؟ هل أنت منشغل ونشط، أم أنك مللت من حياتك؟

أيًّا كانت حالتك، وأيًّا كان ما تمر به، هناك حكمة من الفلسفة اليونانية ستساعدك. في واقع الأمر، في العديد من الحالات يبدو الأمر بوضوح معاصرًا بدرجة مذهلة؛ وهذا ما سنركز عليه في هذا الكتاب.

في اقتباس مباشر من كبار الفلاسفة الرومانيين، سنقدم لكم مجموعة من الترجمات الأصلية لمجموعة من أعظم الفقرات التي كتبها أكبر ثلاث شخصيات في الفلسفة اليونانية القديمة - سينيكا وإبيكتيتوس وماركوس أوريليوس - إلى جانب مجموعة من مقولات الفلاسفة السابقين لهم (زينو، كلينثيس، كريسيبوس، موسونيوس، هيكاتو). ومع كل اقتباس من هذه

الاقتباسات محاولة منا لسرد قصة، أو تقديم سياق، أو طرح سؤال، أو عرض تمرين، أو توضيح منظور ذلك الفيلسوف اليوناني الذي قال هذا الاقتباس حتى تتمكن من العثور على فهم أعمق للإجابات التي تبحث عنها.

لطالما كانت أعمال أصحاب الفلسفة اليونانية متجددة ومعاصرة، بصرف النظر عن الانحدار التاريخي وزيادة شعبيتهم. ولم يكن هدفنا من تأليف هذا الكتاب أن نصلح تلك الأعمال أو نجددها أو نحدثها (هناك الكثير من الترجمات المتميزة في الأسواق)، بل كنا نسعى لتنظيم الحكمة الجماعية الكبيرة لأتباع الفلسفة اليونانية وتقديمها في صورة مفهومة ومبسطة ومترابطة منطقيًّا قدر الإمكان. يمكن للمرء - ويجدر به - أن يقرأ الأعمال الأصلية للفلاسفة الرومانيين كاملة (انظر قسم مقترحات القراءات الأخرى في نهاية هذا الكتاب). وفي الوقت ذاته، بالنسبة للقارئ المنشغل النشط، حاولنا أن نقدم له جرعات يومية عملية مباشرة مثل الفلاسفة الذين ابتكروها. وطبقًا لتقاليد الفلسفة اليونانية، أضفنا مواد من شأنها استثارة طرح الأسئلة الكبيرة وتسهيلها.

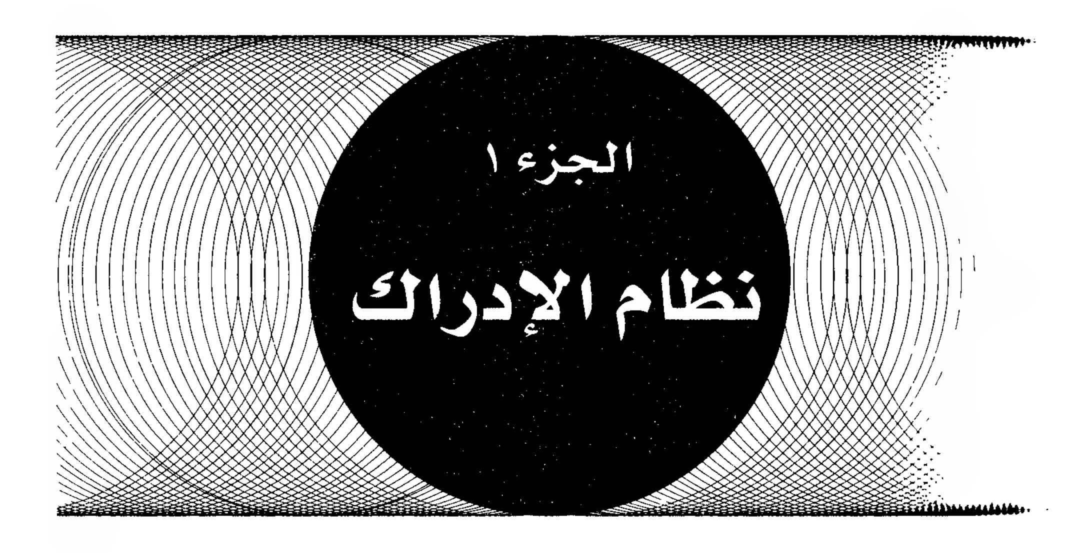
بتنظيم الأشهر طبقًا للأنظمة الثلاثة (الإدراك والفعل والإرادة)، ومن ثم تقسيمها إلى موضوعات مهمة مندرجة تحت كل من هذه الأنظمة الثلاثة، ستجد أن كل شهر سيركز على صفة بعينها وسيقدم كل يوم طريقة جديدة للتفكر والتصرف. كما ستظهر الموضوعات شديدة الأهمية بالنسبة للفلاسفة الرومانيين في هذا الكتاب: الفضيلة والأخلاق والوعي الذاتي والجلد والواقعية والأفكار غير المنحازة والواجب.

كان الفلاسفة الرومانيون رواد الطقوس الصباحية والمسائية: الاستعداد في الصباح والتأمل في المساء. وقد ألفنا هذا الكتاب من أجل مساعدتكم على أداء كليهما - جلسة تأمل واحدة لكل يوم من أيام السنة (إلى جانب يوم إضافي من أجل السنة الكبيسة). وإن شعرت بأنك قد انحرفت عن مسارك، فاستخدم مفكرة لتسجيل أفكارك وردود أفعالك والتعبير عنها (انظر يومي الحادي

والعشريـن والثانـي والعشرين من يناير، ويوم الثانـي والعشرين من ديسمبر)، كما يفعل أصحاب الفلسفة اليونانية عادة.

تهـدف تلك المقاربـة العملية لهذه الفلسفة إلـى مساعدتك على عيش حياة أفضـل. ونأمل ألا يحتوي هذا الكتاب على كلمة واحدة - ونحن هنا نعيد صياغة ما كتبه سينيكا - لا يمكن تحويلها أو لا تستحق تحويلها إلى عمل.

لأجل هذه الغاية، نقدم لكم هذا الكتاب.


الجزء ١
نظام الإدراك

يناير

الوضوح

١ يناير

التحكم والاختيار

"المهمة الأساسية في الحياة هي: تحديد الأمور وتقسيمها حتى يمكنني أن أحدد بنفسي وبكل وضوح أيها خارجية لا يمكنني التحكم فيها، وأيها يتعلق بالخيارات التي يمكنني التحكم فيها. وأين إذن سأبحث عن الخير والشر، ليس في الأمور الخارجية التي لا يمكنني التحكم فيها، بل في داخل نفسي بين الخيارات التي قمت بها...؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

إن الممارسة الأكثر أهمية في الفلسفة اليونانية هي التفرقة بين ما يمكننا تغييره وما لا يمكننا تغييره؛ ما نملك تأثيرًا عليه وما لا نملك تأثيرًا عليه. لقد تأخرت رحلة الطيران بسبب حالة الطقس - ولن يؤدي الصراخ في وجه موظف شركة الطيران إلى إنهاء العاصفة، ولن يجعلك أي قدر من التمني تزداد طولًا أو قصرًا، أو أن تولد في بلد مختلف. وبصرف النظر عن قدر محاولاتك، لن *تحمل* أي أحد على أن يحبك. والأهم من كل ما سبق، لن يكون الوقت الذي تقضيه في لوم نفسك على تلك الأمور التي لا يمكنك تغييرها وقتًا تقضيه في فعل الأمور التي *يمكنك* تغييرها.

يمارس مجتمع الاستشفاء أمرًا يطلقون عليه اسم دعاء السكينة: "إلهي، امنحني السكينة لكي أتقبل الأمور التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأمور التي يمكنني تغييرها، والحكمة لأتمكن من التمييز بينهما". لا يمكن للمدمنين تغيير الإفراط في تناول العقاقير الذي ظلوا يعانونه منذ الطفولة، كما لا يمكنهم التراجع عن الخيارات التي أقدموا عليها أو الأذى الذي تسببوا فيه. ولكنهم *قادرون* على تغيير المستقبل - بفضل القوة التي يمتلكونها في الحاضر. كما قال إبيكتيتوس، يمكنهم التحكم في الخيارات التي يقومون بها الآن.

وينطبق الأمر ذاته على عصرنا الحالي: إن تمكنا من التركيز على استبيان الأجزاء من حياتنا التي تقع ضمن نطاق تحكمنا والتي لا تقع ضمن هذا النطاق، فلن نصبح أكثر سعادة فحسب، بل سنمتلك أفضلية على الآخرين الذين فشلوا في إدراك أنهم يحاربون في معركة لا يمكنهم الفوز بها.

٢ يناير

التعليم هو الحرية

"ما ثمار تلك التعاليم؟ فقط الحصاد الأجمل والأكثر ملاءمة للمتعلمين بحق ـ السكينة والإقدام والحرية. لا يجدر بنا أن نثق بتلك الحشود التي تقول إن الأحرار وحدهم هم المتعلمون، بل أن نثق بدلا منهم بمحبي الحكمة الذين يقولون إن المتعلمين وحدهم هم الأحرار".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

لِمَ انتقيت هذا الكتاب؟ لِمَ قد تنتقي أي كتاب؟ ليس لكي تبدو أكثر ذكاءً، وليس لتسليتك في أثناء السفر بالطائرة، وليس لكي تسمع ما ترغب في سماعه - هناك الكثير من الخيارات الأكثر سهولة من القراءة.

لا، لقد انتقيت هذا الكتاب لأنك ترغب في تعلم كيف تعيش، ولأنك ترغب في أن تكون أكثر حرية وأقل خوفًا وأن تصل إلى حالة من الهدوء والسكينة. إن التعلم - والقراءة والتأمل في حكمة القرائح العظيمة - يجب ألا تكون غاية في حد ذاتها، بل يجب أن تكون لغاية أسمى.

تذكر أن هذا الأمر لا مفر منه في الأيام التي تشعر فيها بأنك مشتت، أو عندما تبدو لك مشاهدة التليفزيون أو تناول وجبة خفيفة وسائل أفضل لقضاء الوقت من القراءة أو دراسة الفلسفة. إن المعرفة - المعرفة الذاتية بشكل خاص - هي الحرية.

٣ يناير

لا تهتم بالأمور غير المهمة

"كم من الأمور فقدتها في حياتك بسبب عدم انتباهك لما تخسر، وكم من الوقت قضيته في الحزن الذي لا طائل منه، والسعادة تافهة، والرغبة الدنيئة، والمتعة الاجتماعية ـ ولم يتبق لك من ذاتك سوى القليل. وإذا عرفت كل ذلك، ستدرك أنك قد بدأت تموت قبل أن يحين موعدك".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

من بين أصعب الأمور التي يمكنك أن تقوم بها في حياتك أن تقول "لا" للدعوات والطلبات والالتزامات والأمور التي يفعلها الآخرون، بل والأصعب أن تقول "لا" لتلك العواطف التي تستهلك الوقت: الغضب والانفعال والتشتت والهوس والشهوة. قد لا تبدو أيٌّ من تلك النزوات مهمة في حد ذاتها، ولكنها تنطلق بضراوة جامحة، ومن ثم تصبح التزامات مثل أي شيء آخر.

إن لم تحذر، فإنها ستكون الأعباء التي تغرق حياتك وتستنزفها. هل تساءلت من قبل عن كيفية استعادة بعض من وقتك، وكيف تقلل من شعورك بالانشغال؟ ابدأ بتعلم قوة "الرفض" - مثل أن تقول: "لا، شكرًا لك"، و"لا، لن أورط نفسي في هذا الأمر"، و"لا، لا يمكنني فعل ذلك في الوقت الحالي". قد يجرح رفضك مشاعر البعض، وقد يخذل البعض الآخر، وقد يتطلب بعض الجهد، ولكن كلما زاد رفضك للأمور التي لا تهم، زاد تقبلك للأمور التي تهم؛ ما سيمكنك من عيش حياتك واستمتاعك بها - الحياة التي تريدها.

٤ يناير

الأنظمة الثلاثة الكبرى

"كل ما تحتاج إليه هو: الثقة بأحكامك الحالية، وأفعالك التي تهدف للخير في الوقت الحالي، وتوجه الشعور الامتنان في الوقت الحالي لكل ما يحدث في حياتك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

الإدراك والفعـل والإرادة، هي الأنظمة الثلاثة المهمة والمتداخلة للفلسفة اليونانية (وكذلك النظام الذي سار عليه هذا الكتاب والرحلة التي تستمر لسنة كاملة والتي بدأتها للتو). ولكن، لا شك في أن هناك المزيد من الأمور المتعلقة بتلك الفلسفة - ويمكننا قضاء يوم كامل في الحديث عن المعتقدات الفريدة من نوعها لمختلف الفلاسفة اليونانيين: "هذا ما اعتقده هيراكليتوس..."، "اعتقد زينو، من مدينة سيتيوم القبرصية أن...". ولكن، هل ستفيدنا تلك الحقائق في عصرنا الحالي؟ ما الوضوح الذي تقدمه لنا تلك التوافه؟

بـدلًا من كل هذا، ستلخص التذكرة التالية الأجزاء الثلاثة الأكثر أهمية من الفلسفة اليونانية، والتي تستحق أن تحملها معك كل يوم، وتستعين بها في جميع قراراتك:

تحكم في إدراكك.
وجه أفعالك في الاتجاه الصحيح.
تقبل طواعية الأمور الخارجة عن سيطرتك.

وهذا كل ما تحتاج لفعله.

٥ يناير

وضح نياتك

"وجه جميع جهودك نحو أمر بعينه، واجعل هذا الهدف نصب عينيك دومًا. ليس النشاط هو ما يزعج الناس، بل المفاهيم الخطأ للأمور هي ما تقودهم إلى الجنون".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

القانون التاسع والعشرون من كتاب *The 48 Laws of Power* ينص على: خطط مسارك بالكامل حتى النهاية. لقد كتب روبرت جرين: "عبر التخطيط لمسارك حتى النهاية لن تزداد وطأة الظروف عليك وستعرف متى يجب عليك أن تتوقف. لذا أرشد حظك برفق وساعده على تحديد المستقبل عن طريق الحاضر بتفكيرك". العادة الثانية من كتاب *العادات السبع للناس الأكثر فعالية** هي: ابدأ وقد حددت غايتك في ذهنك.

لا يضمن وجود هدف في ذهنك أنك ستحققه - لن يتساهل أي من الفلاسفة اليونانيين مع تلك المزاعم - إلا أن عدم وجود هدف في ذهنك سيضمن ألا تحققه. بالنسبة للفلاسفة اليونانيين، لا تعد المفاهيم الزائفة مسئولة عن الاضطرابات المزعزعة للروح فحسب، بل أيضًا عن الحيوات والعمليات الفوضوية والمختلة. وعندما لا توجه جهودك نحو تحقيق هدف أو غاية، فكيف ستعرف ما عليك فعله يومًا بعد يوم؟ كيف ستعرف الأمور التي يجب أن ترفضها والأمور التي يجب أن تقبلها؟ كيف ستعرف متى تكون قد اكتفيت، ومتى تمكنت من تحقيق هدف، ومتى انحرفت عن مسارك، إن لم تحدد أيًّا منها؟

الإجابة هي أنه لن يمكنك فعل أي مما سبق، وبالتالي، ستنحدر مباشرة نحو الفشل - أو الأسوأ، نحو الجنون عبر الضياع في غيابات التخبط.

* متوافر لدى مكتبة جرير.

٦ يناير

أين، من، ماذا، ولماذا

"الشخص الذي لا يعلم كنه الكون، لا يعلم أين يوجد. والشخص الذي لا يعلم هدفه في الحياة، لا يعلم من يكون أو ما الكون. والشخص الذي لا يعلم أيًا من تلك الأمور، لن يعلم سبب وجوده. إذن، فماذا سيكون رأيك فيمن يسعون إلى – أو يتجنبون – إطراء هؤلاء الذين لا يملكون أية معرفة عن مكان وجودهم أو من يكونون؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

قص الممثل الكوميدي الراحل ميتش هيدبرج قصة مضحكة بطريقته الساخرة. فقد كان جالسًا في لقاء مباشر على الهواء، فسأله مذيع المحطة الإذاعية قائلًا: "مَن أنت؟". وفي تلك اللحظة، فكر في نفسه، *هل هذا الرجل متعمق الفكر حقًا أم أني حضرت إلى المحطة الخطأ؟*

كم مرة طرحنا ذلك السؤال البسيط: "مَن أنت؟" أو "ماذا تفعل؟" أو "من أين أنت؟". وبافتراض أنها مجرد أسئلة سطحية – فإذا تمكنا من اعتبارها كذلك من الأساس – فإننا نحمِّل أنفسنا أعباء الإجابة عنها بإجابات لا تمت للسطحية بصلة.

ولكن، حتى إن وجهت المسدسات إلى رءوس الناس مهددا إياهم بالقتل، لن يمكن لغالبيتهم أن يجيبوا إلا بالإجابات الواقعية. هل يمكنك أنت؟ هل استقطعت وقتًا لتفهم بوضوح من تكون وما القيم التي تناصرها؟ أم أنك شديد الانشغال بمطاردة الأمور غير المهمة، ومحاكاة التأثيرات الخطأ، واتباع المسارات المخيبة للآمال أو غير المرضية أو غير المتواجدة؟

٧ يناير

٧ وظائف واضحة للذهن

"العمل الملائم للذهن هو ممارسة الاختيار والرفض والتوق والنفور والاستعداد والغاية والقبول. ماذا إذن يمكن أن يلوث أو يعوق عمليات الذهن الملائمة؟ لا شيء سوى قراراته الفاسدة.

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

، مونا نقسم كلًّا من تلك المهام إلى صور أبسط:

الاختيار – أن تفعل وتفكر بالشكل الصحيح.

الرفض – للمغريات.

التوق – للتحسن.

النفور – من السلبية ومن التأثيرات السيئة ومن الزيف.

الاستعداد – لما سيحدث مستقبلًا أو ما قد يقع لنا.

الغاية – مبدؤنا الإرشادي وأولويتنا القصوى.

القبول – للتحرر من التضليل فيما يتعلق بما يمكننا السيطرة وما لا يمكننا السيطرة عليه (وأن تكون مستعدًّا لقبول الأمور الأخيرة).

هذا ما وجد الذهن ليفعله. وعلينا أن نتأكد من أنه يفعل تلك الأمور – وأن ، رى أي شيء آخر كتلوث أو فساد.

٨ يناير

رؤية ما نُدمن عليه

"علينا أن نمتنع عن الكثير من الأشياء التي ندمنها على اعتبار أنها أمور جيدة. وإلا ستنتهي شجاعتنا، والتي كان يجب أن تجدد نفسها باستمرار. وسنفتقد عظمة الروح، والتي لن تتميز إلا إذا احتقرت ما يعتبره غالبية العامة الأمور الأهم".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

ما نعتبره متعًا لا ضرر منها يمكنها أن تتحول بسهولة إلى إدمان لا مفر منه. قد نبدأ بتناول القهوة في الصباح، وسرعان ما لا يمكننا أن نبدأ يومنا من دونها. وقد نتصفح بريدنا الإلكتروني؛ لأنه جزء من عملنا، وسرعان ما نبدأ بتحسس ذلك الأزيز المخيف في جيوبنا كل بضع ثوان - وسرعان ما تبدأ تلك العادات بتدمير حياتنا.

لن تتسبب تلك الدوافع والمثيرات البسيطة في إهدار حريتنا وسيطرتنا على أنفسنا فحسب، بل إنها تعتم على وضوح تفكيرنا. إننا نعتقد أننا مسيطرون على حياتنا - ولكن، هل نحن مسيطرون بالفعل؟ كما قال أحد المدمنين: الإدمان هو عندما "نفقد حريتنا في الامتناع". لذا دعونا نستعد تلك الحرية.

ما أنواع الإدمان الأخرى بالنسبة لك: المشروبات الغازية؟ العقاقير؟ الشكوى؟ النميمة؟ الإنترنت؟ قضم أظافرك؟ يجب أن تستعيد قدرتك على الامتناع عن تلك العادات؛ لأن تلك القدرة تنطوي على وضوحك وسيطرتك على نفسك.

٩ يناير
ما يمكننا التحكم فيه وما لا يمكننا التحكم فيه

"هناك بعض الأمور التي تقع ضمن نطاق تحكمنا، والبعض الآخر ليس كذلك: يمكننا التحكم في آرائنا وخياراتنا ورغباتنا ونفورنا، وأي شيء يمكن أن نفعله. ولكن، لا يمكننا التحكم في أجسامنا وممتلكاتنا وسمعتنا ووضعنا الاجتماعي وكل ما لا يمكننا أن نفعله. علاوة على ما سبق، الأمور التي يمكننا التحكم فيها تكون بطبيعتها حرة ومستمرة وواضحة، في حين تكون الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها ضعيفة وتقليدية ويمكن إعاقتها؛ وليست في متناولنا".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

في العصر الحالي، لم نعد قادرين على التحكم في الأمور الخارجية التي تحدث لنا. هل هذا أمر مخيف؟ قليلًا، ولكنه يصبح متوازنًا عندما نرى أنه يمكننا التحكم في آرائنا *حيال* تلك الأحداث؛ حيث يمكننا أن نقرر بأنفسنا إذا ما كانت جيدة أم سيئة، عادلة أم جائرة. لن يمكنك التحكم في الموقف، ولكن يمكنك التحكم فيما *تعتقده* بشأن هذا الموقف.

أترى كيف يعمل الأمر؟ كل شيء خارج نطاق تحكمك - العالم الخارجي، الأشخاص الآخرون، الحظ، القدر، أيًّا ما كان - لا يزال يمثل منطقة موازية تقع في نطاق تحكمك. وهذا الأمر دون غيره يمنحنا الكثير من السيطرة والكثير من السلطة.

والأفضل من كل هذا، ذلك الفهم الصادق لما يقع في نطاق تحكمنا، والذي يمدنا بالوضوح الحقيقي عن العالم: كل ما نملكه هو عقلنا. تذكر أن هذا اليوم، عندما بدأت تحاول أن تمد نطاقك نحو الخارج، سيكون أفضل كثيرًا وأكثر ملاءمة إذا وجهت هذا المد نحو *الداخل*.

١٠ يناير

إذا كنت ترغب في أن تكون ثابتًا

إن جوهر الخير عبارة عن نوع من الخيارات العقلانية، مثلما هي الحال مع جوهرَ الشر الذي يعد نوعًا آخر من الخيارات العقلانية. ماذا عن الأمور الخارجية إذن؟ إنها المادة الخام لخياراتنا العقلانية، والتي تعثر على الخير أو الشر فيها عبر التعامل معها. كيف ستعثر على الخير؟ ليس عبر الانبهار بتلك المادة. فإذا كانت أحكامنا على تلك المادة ثابتة، فسنقدم على الخيارات الجيدة، أما إذا كانت تلك الأحكام ملتوية، فستصبح خياراتنا سيئة".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يسعى أصحاب الفلسفة اليونانية إلى تحقيق الثبات والاستقرار والسكينة – الصفات التي يطمح الكثيرون منا إلى تحقيقها، ولكن يبدو أنهم لا يستطيعون تحقيقها إلا قليلًا. كيف يمكننا تحقيق هذا الهدف المراوغ؟ كيف يمكن للمرء أن يجسد *الاستقرار* (الكلمة التي استخدمها أريان لوصف تعاليم إبيكتيتوس)؟

حسنًا، إنه ليس الحظ، وليس عبر محو التأثيرات الخارجية أو الركود إلى الهدوء والعزلة، بل إن الأمر يتعلق بالنظر إلى العالم الخارجي بعدستنا المقومة للأحكام؛ وهذا ما يمكن لمنطقنا فعله – يمكنه أخذ الطبيعة الملتوية المربكة الساحقة للأحداث الخارجية وتقويمها.

ولكن، إذا كانت أحكامنا ملتوية لأننا لم نستخدم المنطق، فكل ما سيتبعها سيكون ملتويًا، وسنفقد قدرتنا على تقويم أنفسنا في تلك الحياة الفوضوية المحمومة. فإذا كنت ترغب في أن تظل ثابتًا، وإذا كنت ترغب في الوضوح، فإن الأحكام الصحيحة هي أفضل طريق لتحقيق ذلك.

١١ يناير
إذا كنت لا ترغب في أن تكون ثابتًا

"إذا حـوَّل شخص مـا انتباهه إلى خياراته العقلانية ومـا ستؤدي إليه خياراته تلك، فسيمتلك فـي الوقت نفسه الإرادة اللازمة للتفادي، ولكـن، إذا حوَّل انتباهـه بعيدًا عن خياراتـه العقلانيـة نحو أمـور لا يمكنه التحكم فيهـا، ساعيًا لتفادي الأمـور التي يتحكم فيها الآخرون، فإنه سيصبح مرتبكًا وخائفًا وغير مستقر".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عـادة ما تكون الصورة في مخيلتنا عن فلاسفة التبت أنهم عبارة عن نُسَّاك يعيشـون في أعالي التلال الخضراء الهادئـة، أو في دور عبادة جميلة على سفح جبـل صخـري. إلا أن أصحاب الفلسفـة اليونانية هم الصـورة المناقضة لتلك الصـورة تمامًـا، حيـث إنهـم سيكونون رجـلًا تلتقيه فـي المتجـر أو عضوًا في البرلمـان أو زوجـة شجاعة تنتظر زوجهـا الجندي ليعود من المعركـة أو نحاتًا منشغـلًا بالعمل في ورشته. ولكن، سيظل هذا الفيلسـوف محافظًا على سلامه الداخلي.

يذكـرك إبيكتيتوس بأن السكينة والاستقرار نتيجتـان لخياراتك وأحكامك، وليس للبيئـة المحيطة بك. وإذا كنت تسعى لتفادي جميـع الأمور التي قد تعكر صفـو تلك السكينـة - أشخاص آخريـن أو أحداث خارجية أو توتـر - فلن تُكلل جهـودك بالنجاح أبدًا؛ حيـث ستتبعك مشكلاتك أينما ذهبـت محاولًا الاختباء منهـا. ولكن، إذا كنت تسعى لتفادي *الأحكام* الضـارة والمؤرقة التي تسبب تلك المشكلات، فستظل مستقرًا وثابتًا أينما وُجدت.

١٢ يناير

الطريق الوحيد نحو السكينة

"احتفظ بتلك الفكرة جاهزة في بداية كل يوم، وخلال اليوم، وحتى المساء ـ هناك طريق واحد فقط لتحقيق السعادة، وهو التخلي عن جميع الأمور التي لا تقع ضمن نطاق اختيارك، وألا تعتبر أي شيء آخر من ممتلكاتك، وتدع جميع الأمور الأخرى في يد القدر".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*، ..

ذكّر نفسك، صباح اليوم، بما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه. ذكّر نفسك بأن تركز على ما سبق لا على ما سيحدث.

قبل الغداء، ذكر نفسك بأن الشيء الوحيد الذي تمتلكه هو قدرتك على الاختيار (واستخدام المنطق والأحكام لتختار)؛ فهذا هو الشيء الوحيد الذي لا يمكن لأحد أن يأخذه منك بالكامل.

في فترة ما بعد الظهر، ذكر نفسك بأنه بعيدًا عن الخيارات التي تتخذها، فإن مصيرك ليس بيدك بالكامل. إن العالم يدور ونحن ندور معه - أيًا ما كان اتجاهه، جيدًا أو سيئًا.

وفي المساء، ذكر نفسك مرة أخرى بالأمور الكثيرة الخارجة عن إرادتك، ومكان بداية خياراتك وانتهائها.

وعندما ترقد في فراشك، تذكر أن النوم نوع من الاستسلام والثقة وتذكر كيف يأتيك بسهولة. واستعد لبدء الدورة بأكملها من جديد في الغد.

١٣ يناير

دائرة التحكم

"يمكننا التحكم في خياراتنا العقلانية وجميع الأفعال المترتبة على تلك الإرادة المعنوية. ولكن ما لا يمكننا التحكم فيه هو الجسد وأي من أعضائه، وممتلكاتنا، وآباؤنا، وأقرباؤنا، وأبناؤنا، وبلادنا ـ أي شيء قد نرتبط به".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من المهم جدًّا أن نكرر العبارة التالية: يدرك الشخص الحكيم الأمور التي تقع ضمن دائرة تحكمه والأمور التي تقع خارجها.

والجدير بالذكر أنه من السهل جدًّا أن تتذكر ما يقع في نطاق تحكمنا. طبقًا للفلاسفة الرومانيين، تحتوي دائرة التحكم على شيء واحد فقط: ذهنك. هذا صحيح، حتى إن جسدك لا يقع بالكامل داخل تلك الدائرة؛ فقد تُصاب بمرض عضوي أو عجز بدني في أية لحظة، وقد تكون في بلد أجنبي ويُزج بك في السجن.

ولكن، تعد هذه جميعها أخبارًا جيدة؛ لأنها تقلل بشدة من عدد الأمور التي تحتاج للتفكير فيها. وهناك وضوح كبير يكتنف البساطة؛ فعندما يتحرك الجميع بطريقة محمومة حاملين قوائم بالمسئوليات - أمورًا ليسوا مسئولين عنها في حقيقة الأمر - ستحمل أنت قائمة مكونة من بند واحد. لديك شيء واحد فقط عليك التحكم فيه: خياراتك وإرادتك وعقلك.

تذكر هذا.

١٤ يناير

أقطع الخيوط التي تقيد عقلك

"تذكر أن بك شيئًا أكثر قوة وسموًّا من الأشياء التي تسبب لك الرغبات الجسدية التي تحركك كالدمية. ما الأفكار التي تشغل ذهني الآن؟ هل هي الخوف أم الشك أم الرغبة أم شيء من هذا القبيل؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

فكر في جميع الاهتمامات التي تتنافس من أجل نيل حصة من المال من محفظتك أو ثانية من انتباهك. أصبح علماء الغذاء يصممون منتجات تستغل حلمات التذوق على لسانك، وأصبح مهندسو وادي السيليكون يصممون تطبيقات تسبب لك الإدمان، وأصبحت وسائل الإعلام تختلق قصصًا تستثير الحنق والغضب.

تعد تلك شريحة صغيرة من المغريات والقوى التي تعمل على عقولنا - تلهينا وتبعدنا عن الأمور المهمة بالفعل. ولحسن الحظ، لم يتعرض ماركوس لتلك الأجزاء الكبيرة من الثقافة المعاصرة، ولكنه كان مدركًا للكثير من الشراك المشتتة: النميمة ومسئوليات العمل اللانهائية، وكذلك الخوف والشك والشهوة. ويتأثر جميع البشر بتلك القوى الخارجية والداخلية والتي تزداد قوتها، وبالتالي تزداد صعوبة مقاومتها.

تتطلب منا الفلسفة أن نكون أكثر انتباهًا وأن نتوق لأن نكون أكثر من مجرد قطع شطرنج. كما كتب فيكتور فرانكل في كتابه تحت عنوان *The Will to Meaning*: "يندفع المرء بالمحفزات ولكنه يحجم بالقيم"؛ حيث تمنعنا تلك القيم والوعي الداخلي عن أن نتحول إلى دمى. ولا شك في أن الانتباه يتطلب منا عملًا ووعيًا؛ فهذا سيكون أفضل من أن نتحول إلى دمى معلقة بخيوط!

١٥ يناير

يكمن السلام في الحفاظ على المسار

"يقتصر فهم السكينة فقط على أولئك الذين وصلوا إلى مستوى كبير وثابت من القدرة على الحكم - يواصل الآخرون التعثر والنهوض في قراراتهم، متقلبين في حالة من التبادل بين رفض الأمور وقبولها. ما سبب هذا التقلب؟ السبب هو أنه لا يوجد شيء واضح، وأنهم يعتمدون على مرشد ليس أهلًا للثقة - الرأي العام".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في مقال سينيكا عن السكينة، استخدم مفهوم "الإيمان بنفسك والثقة بأنك على المسار الصحيح، وعدم الوقوع في شرك التشكك عبر اتباع العديد من مسارات أولئك الذين يسلكون جميع الاتجاهات دون هدى". ويقول إنه مع تلك الحالة الذهنية، ستصل إلى السكينة.

يمكّننا وضوح الرؤية من الاقتناع بهذا المعتقد. ولا يعني هذا أننا سنظل واثقين بنسبة ١٠٠٪ بكل شيء، أو أنه يجدر بنا ذلك، بل يعني أنه يمكننا أن نطمئن إلى أننا قد سلكنا، في عموم أحوالنا، المسار الصحيح - أننا لسنا بحاجة إلى مقارنة أنفسنا باستمرار بالآخرين أو تغيير آرائنا كل ثلاث ثوان بناءً على المعلومات الجديدة.

وبدلًا من كل ما سبق، يمكننا العثور على السكينة والسلام الداخلي عبر تحديد مسارنا والالتزام به: الحفاظ على المسار - إصدار الأحكام هنا وهناك - مع تجاهل الأصوات الملهية التي تغرينا بتحويل مسارنا لنصطدم بالصخور.

١٦ يناير

لا تفعل أي شيء بحكم العادة

"في معظم الأمور الأخرى، لا نتعامل مع الظروف بما يتفق مع الفرضيات الصحيحة، بل عبر اتباع العادات السيئة. وحيث إن كل ما قلته هي الحال السائدة، فعلى الشخص الخاضع للتدريب أن يسعى لأن يسمو، وأن يتوقف عن البحث عن المتعة وأن يبتعد عن الألم، وأن يتوقف عن التعلق بالحياة ومقت الموت، وفي حالة الممتلكات والمال، أن يتوقف عن تقدير الأخذ أكثر من العطاء".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

سُئل أحد العمال: "لم فعلت هذا الأمر بتلك الطريقة؟". فأجاب: "لأن هذه هي الطريقة التي لطالما فعلناه بها". تلك الإجابة قد تثير غضب أي مدير جيد، ولكنها ستُسيل لعاب أي رائد أعمال: لقد توقف العامل عن التفكير وأصبح يؤدي عمله بحكم العادة. ولقد أصبحت الشركة في خضم منافسة شرسة، وأي مدير مفكر قد يطرد هذا العامل.

يجدر بنا أن نطبق تلك اللامبالاة على عاداتنا. ففي واقع الأمر، ندرس الفلسفة من أجل تحرير أنفسنا من السلوكيات الروتينية. اعثر على ما تفعله من منطلق الذكريات الروتينية أو بحكم العادة. واسأل نفسك: *هل تلك هي أفضل طريقة لفعل هذا الأمر؟* عليك أن تدرك سبب فعلك لما تفعل - وافعله للأسباب الصحيحة.

١٧ يناير

أعد تشغيل العمل الحقيقي

"أنـا معلمـك وأنـت تلميـذ في مدرستي، وهدفي هو أن أجعلك تصـل إلى الكمال من دون عقبـات، وتتحـرر من السلوكيـات الاندفاعية، وتكون غير مقيد ومـن دون خجل، وحرًّا، مزدهـرًا، وسعيـدًا، ترى الخالق فـي مخلوقاته الكبيرة والصغيـرة ـ هدفك هو أن تتعلم وأن تمارسـ بحرصـ كل تلـك الأمـور. لـم لا تكمـل العمـل إذن، إذا كنت تمتلـك الهدف الصحيـح وكنت أمتلك الهدف الصحيـح والاستعداد الملائم؟ ما الشيء الناقص هنا؟... يمكـن إنجـاز العمـل، وهذا هـو الأمـر الوحيد الواقـع ضمن نطـاق تحكمنـا... دعك من الماضـي، وعلينا أن نبدأ من جديد، صدقني، وسترى".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هـل تذكر عندما كنت في المدرسة، أو عندما كنـت صغيرًا، وتخشى فعل أمر ما لأنك تخشى أن تفشل؟ يختار غالبية المراهقين أن يتصرفوا بحماقة بدلًا من أن يثبتوا أنفسهم، ومن ثم تمنحهم الجهود الفاترة الكسولة مبررات جاهزة: "لا يهم - لم أكن أحاول إنجاز الأمر من الأساس".

ومـع تقدمنـا في العمر، لم يعد الفشـل غير مهم، فلم تعـد الأمور التي على المحـك مجرد درجـات دراسية أو كئوس رياضية مدرسيـة، بل أصبحت أسلوب حياتك وجودتها وقدرتك على التعامل مع العالم من حولك.

ولكـن لا تـدع كل هـذا يخِفك. إن لديـك أفضـل معلمين في العالـم: أحكم فلاسفـة ساروا على سطح المعمـورة. وبصرف النظر عن كونك شخصًا قادرًا، يطلب منك المعلم شيئًا بسيطًا جدًّا: ابدأ العمل، وسيتحقق كل ما تريد لاحقًا.

١٨ يناير

انظر إلى العالم بعيني شاعر ورسام

"مر بتلك الفترة القصيرة من الوقت التي تتناغم فيها مع الطبيعة، واذهب إلى مكان راحتك الأخير برشاقة، مثلما تسقط ثمرة الزيتون اليانعة، مشيدة بالتربة التي غذتها وممتنة للشجرة التي حملتها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في كتاب ماركوس، *Meditations*، هناك تحولات رائعة الجمال في صياغة العبارات - وهي معالجة مفاجئة فيما يتعلق بالجمهور المستهدف. في واحدة من الفقرات، يقول مطريًا "الفتنة والجاذبية" واصفًا الطبيعة، "أعواد القمح اليانع تنحني أمام الريح، أسد قد قطب جبينه، العسل الذي يتساقط من فم الدب". إذن علينا أن نشكر معلم البلاغة الخاص ماركوس كورنيليوس فرونتو على تلك الصور الرائعة في تلك الفقرات، فقد اختير فرونتو، والذي يعتبر أعظم الخطباء الرومان إلى جانب شيشرون، من قبل والد ماركوس بالكفالة ليعلمه كيف يفكر ويكتب ويتحدث.

بفضل كونها أكثر من مجرد عبارات جمالية، فقد منحتهم - وكذلك نحن الآن - منظورًا قويًا عن الأحداث العادية أو غير الجميلة. ويتطلب الأمر عين رسام ليرى أن تلك الغاية من الحياة لا تختلف عن الثمرة الناضجة التي تسقط من الشجرة، ويتطلب شاعرًا ليلاحظ أن طريقة "خبز الخبز تختلف من خباز إلى آخر من حيث الشقوق على سطح رغيف الخبز، ورغم أن الخباز لم يقصد بها أن تكون عملًا فنيًا، فإنها تلفت انتباهنا وتثير شهيتنا"، ويعثر على الاستعارات فيها.

هناك وضوح (وبهجة) في رؤية ما لا يمكن للآخرين رؤيته، وفي العثور على الأناقة والتناغم في الأماكن التي لا يراها الآخرون. ألا يعتبر هذا أفضل من رؤية العالم كمكان كئيب؟

١٩ يناير

أينما ذهبت، ستجد خيارك

"كل من المنصة والسجن مكانان، أحدهما عالٍ والآخر منخفض، ولكن يمكنك أن تحافظ في كليهما على حرية الاختيار إن رغبت في ذلك".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

اتخذ أصحاب الفلسفة اليونانية مواقف متباينة من الحياة، فقد كان بعضهم ثريًا، والبعض الآخر ولد في قاع الهرم الاجتماعي الروماني القاسي. وبعضهم عاش حياة مترفة، والبعض الآخر عاش حياة شديدة القسوة. وينطبق الأمر ذاته علينا نحن أيضًا - ننظر جميعا إلى الفلسفة من منظور ثقافات اجتماعية مختلفة، وحتى في حياة كل منا، نمر بنوبات من الحظ الجيد والحظ العاثر.

ولكن، في جميع الأحوال - في العسر أو اليسر - هناك أمر وحيد نحتاج إلى فعله: التركيز على ما يقع ضمن نطاق تحكمنا في مقابل ما لا يقع في هذا النطاق. ففي الوقت الحالي، قد نكون منهكين بسبب كفاحنا المتواصل، بينما كنا نعيش منذ بضعة أعوام مترفين، وفي خلال بضعة أيام، قد نبلي بلاءً حسنًا لدرجة أن نرى النجاح عبئًا. ولكن، سيظل هناك أمر وحيد على حاله لا يتغير: حرية الاختيار - سواءً في حياتنا بصورة شاملة، أو في بعض من مواقفها.

وفي النهاية سندرك أن هذا هو الوضوح. وأيًا من كنا، وأينما وجدنا - اختياراتنا هي ما ستهم: ماذا ستكون؟ كيف سنقيمها؟ كيف سنخرج بالاستفادة القصوى منها؟ تلك هي الأسئلة التي تطرحها علينا الحياة بصرف النظر عن أوضاعنا. كيف ستجيب عن تلك الأسئلة؟

٢٠ يناير

أشعل جذوة أفكارك من جديد

"لن تنطفئ جذوة مبادئك إن لم تخمد جذوة الأفكار التي تغذيها؛ لذا يمكنك دومًا أن تعيد إشعال جذوة أفكار جديدة... ويمكنك أن تبدأ حياتك من جديد! وأن ترى الأمور من منظور جديد كما فعلت من قبل ـ هكذا يمكنك أن تبدأ الحياة من جديد!".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل مررت من قبل ببضعة أسابيع سيئة؟ هل انحرفت عن مبادئك ومعتقداتك الأثيرة؟ لا بأس بهذا، فإنه يحدث لنا جميعا.

في واقع الأمر، ربما حدث ذلك مع ماركوس – ربما كان هذا هو سبب كتابته تلك الملاحظة لنفسه. وربما كان يواجه بعضًا من أعضاء مجلس الشيوخ أو كان يواجـه صعوبة في التعامل مع ابنه صعـب المراس. فمن الممكن أن يفقد رباطة جأشه خلال أحد تلك المواقف، وبالتالي أصبح مكتئبًا أو توقف عن التواصل مع نفسه. ومن الذي قد لا يفعل؟!

إلا أن التذكـرة في هذه الحالـة هي أنه بصرف النظر عما يحدث، وبصرف النظر عن مدى تخييب سلوكياتنا لآمالنا في الماضي، تظل المبادئ نفسها على حالهـا. ويمكننا أن نعود ونعتنقها مجددًا في أي وقت نريد. فما حدث بالأمس – ما حدث منذ خمس دقائق – قد مضى. لذا يمكننا أن نعيد إشعال جذوة أفكارنا ونبدأ بأفكار جديدة عندما نحب.

لِمَ لا نفعل ذلك الآن؟

٢١ يناير

طقس صباحي

"أطرح على نفسك الأسئلة التالية بمجرد أن تستيقظ من نومك:

- ما الذي ينقصني لكي أتحرر من الشغف؟
- ماذا عن السكينة؟
- ماذا أكون: مجرد جسد، صاحب ممتلكات، أم سمعة، أم لا شيء مما سبق؟
- ماذا بعد؟ كائن عقلاني.
- ما المطلوب مني إذن؟ تأمل أفعالك.
- كيف ابتعدت عن السكينة؟
- ما الذي فعلته ولم يكن ودودًا أو اجتماعيًّا أو مراعيًا؟
- ما الذي فشلت في فعله في كل ما سبق؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يؤدي الكثيرون من الأشخاص الناجحين طقوسًا صباحية؛ حيث يمارس البعض التأمل، والبعض الآخر التمارين الرياضية، ويكتب الكثيرون يومياتهم الصباحية - مجرد بضع صفحات يدونون فيها أفكارهم ومخاوفهم وآمالهم. في هذه الحالات، لا تقوم الفكرة كثيرًا على النشاط ذاته مثلما تقوم على طقس التفكير. فالفكرة هي أن تقضي بعض الوقت لتنظر إلى داخل نفسك وتفحصها.

إن قضاء ذلك الوقت هو ما نصحت به الفلسفة اليونانية أكثر من أي شيء آخر. ولا نعلم إذا ما كان ماركوس أوريليوس قد ألف كتاب *Meditations* في الصباح أم المساء، ولكننا نعلم أنه كرس فترات من الوقت ليقضيها بمفرده في هدوء - وأنه كان يكتب لنفسه وليس لأي شخص آخر. فإذا كنت تبحث عن مكان لتبدأ فيه ممارسة طقوسك، فلن يكون سيئًا أن تلجأ إلى خيارات مثل ماركوس وقائمة مهام إبيكتيتوس.

وفـي كل يوم، بدءًا من اليـوم، اطرح على نفسك تلـك الأسئلة الصعبة. ودع الفلسفـة والاجتهاد يرشداك إلى إجابات أفضل، فـي كل صباح على حدة، على مدار حياتك بأكملها.

٢٢ يناير

تقييم اليوم

"سأراقب نفسي دومًا ـ والأفضل ـ أني سأضع كل يوم من حياتي قيد التقييم. هذا هو ما يجعلنا أشرارًا؛ أن لا ينظر أي منا إلى الخلف متذكرًا ما مضى من حياته، فنحن لا نفكر سوى فيما نُقدم عليه. ومع ذلك لا تزال خططنا للمستقبل مستمدة من الماضي".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في خطاب وجهه إلى أخيه الأكبر نوفاتوس، وصف سينيكا الممارسة المفيدة التي اقتبسها من أحد الفلاسفة الكبار الآخرين. ففي نهاية كل يوم، كان يطرح على نفسه أسئلة من قبيل الأسئلة التالية: *ما العادة السيئة التي تخلصت منها اليوم؟ كيف تحسنت شخصيتي؟ هل كانت أفعالي عادلة؟ كيف يمكن أن أتحسن؟*

في بداية كل يوم أو نهايته، يجلس الفيلسوف ممسكًا بدفتر يومياته ويراجع أفعاله: ماذا فعل، ماذا اعتقد، ماذا حسن. لهذا السبب، كان كتاب *Meditations* الذي ألفه ماركوس أوريليوس غامضًا إلى حدٍّ ما؛ فقد كان للاستخدام الشخصي للمؤلف وليس لينتفع به العامة. وكان تدوين ممارسات الفلسفة اليونانية ولا يزال إحدى طرق ممارستها، مثلما هي الحال مع ترديد الأدعية.

احتفظ بدفتر يومياتك، سواءً على حاسبك أو في مفكرتك. واقض وقتك محاولًا تذكر أحداث اليوم السابق. ولا تحد عن تقييماتك. ولاحظ ما أسهم في سعادتك وما انتقص منها. فعبر بذل الجهد من أجل تسجيل تلك الأفكار، تقل احتمالية أن تنساها. وعلاوة على ما سبق، ستمتلك سجلا مستمرًّا لمتابعة تقدمك.

٢٣ يناير

الحقيقة المتعلقة بالمال

"دعونا نتغاضى عن كل شيء وننظر إلى الأثرياء - كم من المرات رأيتهم يبدون مثل الفقراء! عندما يسافرون للخارج، فإنهم يكدسون حقائبهم، وعندما يتعجلون، فإنهم يصرفون حاشيتهم. ومن يخدمون في الجيش، يا للعدد القليل من الممتلكات التي يمكنهم الاحتفاظ بها...".

— سينيكا، من كتاب *On Consolation to Helvia*

افتتح المؤلف إف. سكوت فيتزجيرالد الذي طالما صور حياة الأثرياء والمشاهير الباذخة في روايات على غرار *The Great Gatsby* - واحدة من قصصه القصيرة بعبارة أصبحت من العبارات الكلاسيكية في العصر الحالي: "دعني أحدثك عن الأثرياء. إنهم مختلفون عني وعنك". وبعد بضع سنوات من نشر تلك القصة، داعب إيرنست هيمنجواي صديقه فيتزجيرالد عندما كتب: "نعم، إنهم يمتلكون المزيد من المال".

هذا ما يذكرنا به سينيكا، فقد كان يدرك، كأحد أثرى أثرياء روما، منذ البداية أن المال لا يغير من الحياة إلا بصورة هامشية فقط. إنه لا يحل المشكلات التي يعتقد الفقراء أنه يساعد على حلها. ففي واقع الأمر، لا توجد أية ممتلكات مادية يمكنها أن تحل تلك المشكلات. والأمور الخارجية لا تصلح المشكلات الداخلية.

إننا كثيرًا ما ننسى ذلك - ويسبب لنا هذا الكثير من التخبط والارتباك والألم. كما كتب "هيمنجواي" إلى فيتزجيرالد في وقت لاحق: "يعتقد الأثرياء أنهم جنس ذو رونق خاص، وعندما اكتشفوا أنهم ليسوا كذلك حطمهم ذلك مثلما فعل أي شيء آخر" - وينطبق الأمر ذاته علينا من دون أي تغيير.

٢٤ يناير

حاول الوصول إلى فهم أعمق

"تعلمت من روستيكوس أن أقرأ بتمعن وألا أرتضي بالفهم الجامد تمامًا، وألا أتفق بسرعة كبيرة مع من يملكون الكثير لقوله عن أمر ما".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يبدأ الكتاب الأول الذي ألفه ماركوس أوريليوس *Meditation* بلائحة عن الامتنان؛ حيث شكر كل من كان لهم التأثير الأكبر على حياته، الواحد تلو الآخر. ومن بين من وجه لهم الشكر كوينتوس جونيوس روستيكوس، ذلك المعلم الذي غرس في تلامذته حب الوضوح والفهم العميقين - الرغبة في عدم الرضا بالأفكار السطحية فقط عندما يتعلق الأمر بالتعلم.

كما تعرف ماركوس على إبيكتيتوس عن طريق روستيكوس. في واقع الأمر، أعار روستيكوس نسخته الخاصة من محاضرات إبيكتيتوس إلى ماركوس. ولكن، اتضح أن ماركوس لم يرتض بالحصول على خلاصة تلك المحاضرات ولم يتقبل توصيات معلمه من دون أن يتعمق فيها. وقد قال بول جونسون ذات مرة مازحًا أن :إدموند ويلسون يقرأ الكتب "كما لو كان المؤلف واقفًا أمام قاض ليدافع عن حياته". هكذا قرأ ماركوس محاضرات إبيكتيتوس - وعندما وصل إلى درجة مرضية من فهم تلك الدروس، *استوعبها* تمامًا، وأصبحت جزءًا من تكوينه كإنسان. واقتبسها في جميع أعماله طوال حياته، مستشعرًا الوضوح والقوة الحقيقية في الكلمات، وحتى بين الرخاء والسلطة اللذين سيمتلكهما فيما بعد.

هذه هي نوعية القراءة والدراسة المتعمقة التي نحتاج إلى غرسها في أنفسنا أيضًا، ولهذا السبب، نقرأ صفحة واحدة يوميًّا بدلًا من فصل في كل مرة، حتى يمكننا قضاء الوقت الكافي للقراءة بانتباه وتعمق.

٢٥ يناير
الجائزة الوحيدة

"ما الذي تبقى لكي نضع له قيمة وثمنًا؟ أعتقد أن هذا يتلخص في أن نقصر أفعالنا أو كسلنا على محاولة مواكبة ما نحتاجه وفق ما نحن مستعدين له... هذا ما تدور حوله جهود التعليم والتدريس بأكملها - وهذا ما يجب أن نمنحه قيمة! إذا تمسكت بهذا المعتقد بقوة، فستتوقف عن محاولة نيل جميع الأشياء الأخرى... وإن لم تفعل، فلن تكون حرًّا أو مكتفيًا بذاتك أو متحررًا من الشغف، ولكنك ستمتلئ بالحقد والغيرة والتشكك في أي شخص يمتلك القدرة على أخذ تلك الأشياء، وستتآمر على أولئك الذين يملكون الجائزة... ولكن، عبر التحلي باحترام الذات لعقلك وجعله الجائزة في نظرك، ستسعد نفسك وستصبح في تناغم أفضل مع الآخرين، وأكثر توافقًا مع ربك - أن تحمده على النظام الذي وضعه للكون وما اختصك به".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يعيش وارن بافيت، الذي تصل ثروته الصافية إلى حوالي ٦٥ مليار دولار، في المنزل نفسه الذي اشتراه في عام ١٩٥٨ مقابل ٣١٥٠٠ دولار. و"جون أورشيل"، المهاجم الرئيسي لفريق بالتيمور رافينز والذي يجني ملايين الدولارات، تمكن من أن يقلل مصروفات معيشته إلى ٢٥ ألف دولار سنويًّا فقط. ويقود كاوهي ليونارد، نجم فريق سان أنطونيو سبيرز، سيارة شيفروليه تاهو موديل ١٩٩٧ لم يغيرها منذ كان مراهقًا، رغم مقابل عقده الذي يصل إلى ٩٤ مليون دولار. لماذا؟ ليس لأن هؤلاء الرجال بخلاء، بل *لأن الأشياء التي تهمهم لا تكلف الكثير*.

لم ينته المطاف بأي من بافيت أو أورشيل أو ليونارد بهذه الطريقة بمحض المصادفة، فقد كان أسلوب حياتهم نتاجًا لتحديد الأولويات. فقد غرسوا في أنفسهم الاهتمامات التي تقل عن إمكاناتهم المادية، ونتيجة لهذا، سيمكِّنهم أي دخل يتحصلون عليه من أن يسعوا بحرية كبيرة لتحقيق أي شيء يريدون. والمصادفة أنهم أصبحوا أثرياء أكثر من أفضل التوقعات. يعني هذا النوع من الوضوح - بشأن أكثر ما يحبونه في العالم - أنهم قادرون على أن يستمتعوا بحياتهم.

ويعنـي أنهـم سيظلون سعداء حتـى إن كسدت الأسواق أو لـم يتمكنوا من العمل بسبب الإصابة بالأمراض أو خلاف ذلك.

كلمـا زادت الأشيـاء التي نرغب فيهـا وزادت الأمور التي علينـا فعلها لجني المـال أو لتحقيق تلك الإنجازات، قلت قدرتنا على الاستمتاع بالحياة - وبالتالي قلت حريتنا.

٢٦ يناير

قوة الشعارات

"امح الانطباعات الزائفة من عقلك من خلال أن تقول لنفسك دائمًا إنك تمتلك في روحك ما يتطلبه الأمر لإبعاد الشر والرغبة وأي نوع من الاضطرابات - وبدلًا من ذلك، ومع رؤية الأمور على طبيعتها، فلن تعطيها إلا قدرها الحقيقي. وتذكر دومًا تلك القوة التي منحتك إياها الطبيعة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

أي شخص تلقى دروسًا في اليوجا أو تعرض للثقافات الشرقية ربما سمع بمفهوم الشعارات. لقد نشأ ذلك المفهوم في اللغة السنسكريتية القديمة، وكان يعني "الحكمة" - في إشارة إلى الكلمات أو العبارات أو الأفكار أو حتى الأصوات - والذي يُستخدم من أجل زيادة الوضوح أو الإرشاد الروحاني. ويمكن أن تفيد الشعارات بشكل خاص في عملية التأمل؛ لأنها تمكننا من حجب جميع الأمور فيما عدا تلك التي نركز عليها.

لذا، كان من الملائم للغاية أن يقترح ماركوس أوريليوس ذلك الشعار الخاص بالفلسفة اليونانية - تذكرة أو عبارة نستخدمها عندما نشعر بالانطباعات أو الإلهاءات الزائفة أو بوطأة الحياة الثقيلة على كاهلنا. يقول الشعار: "أنا أملك القوة في داخلي لأبعد تلك الأمور عني، وبذلك يمكنني أن أرى الحقيقة".

غيِّر من صياغة الشعار كما يحلو لك، فهذا يعود إليك، ولكن امتلك شعارًا واستخدمه للعثور على الوضوح الذي تريده.

٢٧ يناير

مجالات التدريب الثلاثة

"هناك ثلاثة مجالات يجب أن يتدرب عليها المرء إذا كان يرغب في أن يكون حكيمًا ورحيمًا. المجال الأول يتعلق بالرغبات والكراهية ـ يجب على المرء ألا يخضع أبدًا لرغباته أو يتقبل الأمور التي تصدر عن تلك الرغبة. ويتعلق الثاني بدوافع الفعل أو الخمول ـ والواجب، إن تحرينا المزيد من الشمولية ـ وذلك لأن المرء قد يتصرف عن عمد لأسباب جيدة وليس بلا مبالاة. ويتعلق المجال الثالث بالتحرر من الخداع ورباطة الجأش ومجال الأحكام بأكمله، والقبول الذي تمنحه عقولنا لإدراكها. من بين تلك المجالات، يعد المجال الأول هو أكثرها أهمية؛ والذي يتعلق بالشغف والمشاعر القوية التي تظهر فقط عندما تفشل رغباتنا وكراهيتنا".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

دعونا نركز اليوم على مجالات التدريب الثلاثة التي قدمها لنا إبيكتيتوس:

أولًا، علينا أن نفكر فيما يجدر بنا أن نرغب فيه وما يجدر بنا أن ننفر منه. لماذا؟ لكي نرغب في الأمور الجيدة ونتجنب الأمور السيئة. ولن يكفي أن تنصت لحواسك فحسب – لأن الملهيات عادة ما تجعلنا ننحرف عن مسارنا.

ثانيًا، علينا أن نستكشف دوافعنا نحو الأفعال – أي، *محفزاتنا*. هل نفعل الأمور للأسباب الصحيحة؟ أم أننا نتصرف لأننا لم نتوقف عن التفكير؟ أم أننا نعتقد أنه يجب علينا فعل أمر ما؟

وأخيرًا، هناك أحكامنا؛ وهي قدرتنا على رؤية الأمور بوضوح وبالطريقة المناسبة، والتي تظهر عبر استخدام الهبة الرائعة التي نمتلكها: *المنطق*.

تلك هي مجالات التدريب الثلاثة، ولكنها على أرض الواقع متشابكة جدًّا، حيث تؤثر أحكامنا على ما نرغب فيه، وتؤثر رغباتنا على تصرفاتنا. ولكن لا يمكننا أن نتوقع حدوث ذلك، فعلينا أن نضع الكثير من الفكر والطاقة في كل من هذه المجالات من حياتنا. وإذا فعلنا، سنعثر على الوضوح والنجاح الحقيقيين.

٢٨ يناير

مراقبة الحكماء

"ألق نظرة متعمقة على المبادئ المحركة للبشر، خاصة الحكماء منهم: ما الذي يتجنبونه وما الذي يسعون إليه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

قال سينيكا: "من دون قدوة، لن تتمكن من إصلاح أحوال الناس". هذا هو دور الحكماء في حياتنا - أن يكونوا قدوة وإلهامًا للآخرين، وأن يقيّموا أفكارنا ويختبروا أحكامنا المسبقة.

من سيكون هذا الشخص القدوة بالنسبة لك؟ هذا أمر راجع إليك - قد يكون والدك أو والدتك، وقد يكون فيلسوفًا أو كاتبًا أو مفكرًا، وقد يكون تعاليمك ومبادئك.

اختر شخصًا، وراقب ما يفعل (وما لا يفعل)، وابذل قصارى جهدك لتسير على نهجه.

٢٩ يناير

حافظ على البساطة

"حافظ طوال الوقت على ثبات فكرك على المهمة التي تؤديها، كإنسان، وأدها بنزاهة وحب وحرية وعدالة صارمة وبسيطة - مانحًا نفسك بعض الراحة من جميع الاعتبارات الأخرى. ويمكنك أن تفعل ذلك إن أديت كل مهمة كما لو كانت الأخيرة بالنسبة لك، متخليًا عن جميع الإلهاءات، والتخريب العاطفي للمنطق، وكل المآسي والخيلاء الزائفة والشكوى من نصيبك العادل من الحياة. ويمكنك أن ترى كيف تمكنك السيطرة على بعض الأمور من أن تعيش حياة منعمة وورعة - وإن واصلت الانتباه لتلك الأمور، فلن تكون بحاجة إلى أي شيء آخر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يوفر لنا كل يوم الفرصة للتفكير بتعمق في الأمور: ما الذي يجب أن أرتديه؟ هل يحبني الناس؟ هل آكل جيدًا؟ ما الفرص التالية السانحة لي في حياتي؟ هل رئيسي راضٍ عن عملي؟

واليوم، دعونا نركز فقط على ما بين أيدينا. وسنتبع المحاضرة التي ألقاها مدرب فريق نيو إنجلاند باتيريوتس، بيل بيليتشيك، على لاعبيه: "قوموا بعملكم". وكإنسان صالح، كجندي صالح، كخبير في حرفتك. لست بحاجة لأن تنشغل بآلاف الملهيات الأخرى أو بشئون الآخرين.

يقول ماركوس إنه يجب أداء أية مهمة كما لو كانت مهمتك الأخيرة، لأنها قد تكون كذلك بالفعل. وحتى إن لم تكن كذلك، فإن عدم إتقان المهمة التي بين يديك لن يؤدي إلى أية نتائج. لذا حاول أن تعثر على الوضوح في بساطة أدائك لعملك.

٣٠ يناير

يجب عليك ألا تظل قائمًا على جميع الأمور

"إذا كنت تتمنى أن تتحسن، عليك أن تشعر بالسعادة إذا ظهرت وكأنك أحمق أو جاهل فيما يتعلق بالشئون الخارجية ـ لا تأمل لأن تبدو ملمًا بها. وإن اعتبرك البعض مهمًا، فلا تثق بذلك".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

من بين أقوى الأمور التي يمكنك أداؤها كإنسان في ظل عالم الإعلام المحموم الذي لا ينام على مدار الساعة أن تقول: "لا أعلم". أو الأفضل: "لا أهتم". يبدو أن معظم المجتمع أصبح يلزم الجميع بأنه يجب عليهم أن يعلموا كل شيء عن كل حدث يقع، وأن يتابعوا الأخبار باهتمام كبير، وأن يقدموا أنفسهم للآخرين كأفراد مثقفين وملمين بكل شيء.

ولكن، ما الدليل على مدى ضرورة هذا الأمر؟ هل هو التزام فرضته الشرطة على الجميع، أم أنك تخشى أن تبدو سخيفًا خلال حفل عشاء؟ نعم، إنك تدين لبلدك ولأسرتك بأن تعلم كل شيء عن الأحداث التي قد تؤثر عليهم بصورة مباشرة، ولكن هذا كل شيء تقريبًا.

كم من الوقت والطاقة والقدرة الذهنية الخالصة ستوفر إن قللت من استهلاكك لوسائل الإعلام بشكل كبير؟ كم ستشعر بالراحة والحضور إن لم تشعر بالإثارة أو الغضب بسبب كل فضيحة وخبر عاجل وأزمة محتملة (والتي لا ينتهي أغلبها على أية حال)؟

٣١ يناير

الفلسفة كعلاج للروح

"لا تعد إلى الفلسفة كخبير في المهام، بل كمريض يسعى للراحة في صورة علاج لعينيه الملتهبتين، أو ضمادة لحرق، أو مرهم. وعبر التفكير بهذه الطريقة، ستطيع المنطق من دون محاولة استعراضه والرضا بما سيمليه عليك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

كلما زاد انشغالنا، زاد عملنا وتعلمنا وقراءتنا، وكذلك انحرافنا عن مسارنا؛ ومن ثم ندخل في إيقاع حياتي منتظم، ونبدأ بجمع المال، ونصبح أكثر إبداعًا، ونظل محفزين ومنشغلين. قد يبدو كأن كل شيء يسير على ما يرام، ولكننا في الحقيقة، ننحرف أكثر فأكثر مبتعدين عن الفلسفة.

وفي نهاية المطاف، سيؤدي هذا الإهمال إلى مشكلة - يزداد توترنا، وتعتم عقولنا، وننسى الأمور المهمة بالنسبة لنا - ما يسبب لنا الضرر بصورة ما. وعندما يحدث ذلك، سيكون من المهم بالنسبة لنا أن نتوقف - منحين جانبًا كل الزخم والوقت، ومن ثم نعود إلى النظم والممارسات التي نعلم أنها متأصلة في الوضوح والحكم الجيد والمبادئ السديدة *والصحة الجيدة*.

صُممت الفلسفة اليونانية لكي تكون علاجًا للروح، حيث إنها تعفينا من نقاط ضعف الحياة المعاصرة، كما أنها تعيد تنشيط كل الحيوية التي نحتاج إليها لكي نزدهر في حياتنا. لذا تواصل مع تلك الفلسفة اليوم، ودعها تعالجك.

فبراير

الشغف والعاطفة

١ فبراير

للإنسان دائم التفكير

"اغرس تلك الفكرة في ذهنك عندما تشعر بأن هناك غضبًا يتصاعد في داخلك. ليس من الرجولة أن أغضب، بل إن اللطف والتحضر يعبران أكثر عن السمات الإنسانية، وبالتالي، السمات الرجولية؛ فالرجل الحقيقي لا يستسلم للغضب والتعاسة، ومثل هذا الشخص يمتلك القوة والشجاعة والجلد - على النقيض من الشخص الغاضب الشكّاء. وكلما اقترب الرجل الأول من حالة الهدوء الذهني، اقترب أكثر من القوة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

لِمَ يتحدث الرياضيون بالسوء عن بعضهم؟ ولم يتفوهون عن عمد بأمور مهينة وسيئة لمنافسيهم عندما ينشغل الحكام بأمور أخرى؟ لاستثارة ردة فعلهم؛ حيث يعد إلهاء المنافس وإثارة غضبه طريقة سهلة لتشتيته خلال المباريات.

حاول أن تتذكر هذا الأمر عندما تجد أنك تستشيط غضبًا. إن الغضب ليس عاطفة مثيرة للإعجاب ولا يجعلك تبدو قويًا - إنه خطأ، بل هو ضعف. وبناءً على ما تفعل، قد يكون ذلك فخًا أعده لك شخص ما لتقع فيه.

يُطلق الجمهور والمنافسون على حدٍّ سواء على الملاكم جو لويس اسم "آلي الحلبة"؛ لأنه لا تظهر عليه أية عواطف - فهو رزين وتبدو ملامحه الهادئة مخيفة أكثر من أية نظرة جنون قد تبدو عليه أو أية عاطفة قوية قد يقدم عليها.

القوة هي القدرة على سيطرة المرء على نفسه، وهي الشخص الذي لا يغضب أبدًا، ولا يمكن إثارة غضبه؛ لأنه قادر على السيطرة على أعصابه - بدلًا من أن تتحكم فيه مشاعره.

٢ فبراير

إطار ذهني مناسب

"ضع أفكارك في الإطار التالي ـ أنت بالغ، ولن تدع نفسك عبدًا لتلك الأفكار لأكثر من هذا، ولن تدع نفسك معلقًا بدوافعك كالدمية بعد الآن، وستتوقف عن الشكوى بشأن حظوظك الحالية أو خوفك من المستقبل".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Maditation*

نمتعض دومًا من الشخص الذي يتدخل محاولًا أن يكون رئيسًا علينا. *لا تُملِ علـيَّ كيف أرتدي ملابسي، وكيف أفكر، وكيف أقـوم بعملي، وكيف أعيش*؛ وهذا لأننا شخصيات مستقلة ومكتفية ذاتيًّا.

أو هذا ما نخبر به أنفسنا على الأقل.

ولكـن، إن قـال شخص ما أمـرًا غير متفق عليـه، فإنه يتصاعـد صوت في داخلنـا ليخبرنـا بأنه يجب علينـا أن نواجهه. فإذا كان هنـاك طبق من الكعك موضـوع أمامنا، فسيكون *علينـا* أن نأكله. وإذا فعل شخص مـا شيئًا لا يعجبنا، فسيكون *علينا* أن نغضب بسببه. وعندما يحدث أمر سيئ، سيكون *علينا* أن نشعر بالحـزن أو الكآبة أو القلق. ولكن، إذا حدث أمر جيد بعده بلحظات، فإننا نشعر فجأة بالسعادة والحماسة ونرغب في المزيد منه.

إننا لا نسمح أبدًا لأحد بأن يخدعنا مثلما نفعل مع دوافعنا. إنه الوقت عندما نبدأ برؤية الأمر على هذه الشاكلة ـ فنحن لسنا دمى يمكن جعلها ترقص بهذه الطريقـة أو تلك لأننا نرغب في ذلك، بل يجـب أن نملك زمام أمورنا، ولا نجعل عواطفنا تتحكم فينا؛ لأننا مستقلون ومكتفون ذاتيًّا.

٣ فبراير

مصدر قلقك

"عندما أرى شخصًا قلقًا أسأل نفسي، ما الذي يريده؟ لأنه إن لم يكن هذا الشخص يرغب في شيء خارج نطاق سيطرته، فلِمَ يقلق إذن؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يقلق الأب بشأن أطفاله. ما الذي يريده؟ إنه يريد عالمًا آمنًا دائمًا. والرحالة دائم الهياج – ما الذي يريده؟ أن يستقر الطقس وأن يقل الزحام حتى يمكنه اللحاق برحلته الجوية. والمستثمر العصبي؟ أن تتغير أحوال السوق وأن يجني المال من استثماراته.

تمتلك جميع تلك السيناريوهات أمرًا واحدًا مشتركًا. كما يقول إبيكتيتوس، إنها الرغبة في أمر ما خارج عن نطاق تحكمنا. وعندما نتحمس ونستثار ونسرع الخطى بعصبية، فتلك اللحظات العصيبة والمؤلمة والقلقة التي تظهر لنا خلال أكثر أوقاتنا ضعفًا وخنوعًا. بداية من الساعة، من عقاربها، من طابور الخروج التالي من المتجر، من السماء - يبدو أننا جميعًا ننتمي إلى جماعة ما تؤمن بأنها ستحصل على ما تريد إن ضحت بصفائها الذهني.

واليوم، عندما تضبط نفسك وقد بدأت تشعر بالقلق، اسأل نفسك: *لم افتقدت مشاعري الداخلية بهذه الطريقة؟ هل أنا المسيطر أم قلقي؟* والسؤال **الأهم**: *هل يفيدني قلقي هذا في شيء؟*

٤ فبراير

عن كونك لا تُقهر

"من الذي لا يُقهر؟ الشخص الذي لا يشعر بالانزعاج أبدًا من أمور خارجة عن نطاق خياراته العقلانية".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هل شاهدت من قبل شخصًا محترفًا ومتمرسًا يتحدث في وسائل الإعلام؟ لا توجد أسئلة صعبة عليه، ولا توجد أية نبرة صوت تجعله يشعر بالتهديد أو الإهانة. ويمكنه تفادي كل محاولة للهجوم عبر الدعابة ورباطة الجأش والصبر. وحتى عندما يتعرض للإهانة أو الاعتداء، *يختار* ألا يجفل أو تظهر عليه أية ردة فعل – ولا يمكنه فعل هذا بفضل التدريب والخبرة فحسب، بل لأنه يدرك جيدًا أن ردود الفعل العاطفية تزيد المواقف سوءًا، حيث تنتظره وسائل الإعلام لكي يزلَّ أو يبدو عليه الاستياء؛ لذا لكي يتمكن من الخروج من اللقاءات الإعلامية بنجاح، عليه أن يدرك في داخله جيدًا أهمية الحفاظ على هدوئه.

من غير المرجح أن تواجه مجموعة من المراسلين الذين يمطرونك بالكثير من الأسئلة المُحرجة اليوم. ولكن، قد يفيدك – بصرف النظر عن المخاوف أو الأعباء التي قد تعترض طريقك – أن تتخيل تلك الصورة وأن تستخدمها كنموذج لتتبعه عند التعامل معهم. إن خيارنا العقلاني عبارة عن نوع من المناعة التي يمكننا غرسها في أنفسنا. لذا يمكننا أن نتجاهل دومًا أي هجوم عدواني وأن ننطلق بأقصى سرعتنا عبر الضغوط والمشكلات. ومثلما هي الحال مع هذه الصورة التي رسمناها، عندما ننتهي، يمكننا أن نشير إلى حشد المراسلين ونقول: "السؤال التالي".

٥ فبراير

تثبيت دوافعنا

"لا تسر في جميع الاتجاهات، ولكن أرجع جميع دوافعك إلى مطالبات بالعدالة، واحم اعتقادك الواضح بجميع أوجهه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

فكر في الأشخاص المهووسين في حياتك، ليس أولئك الذين يعانون الفوضى الـ.انسة، بل أولئك الذين تعم الفوضى حياتهم وخياراتهم. إن كل شيء من الـ.مكن أن يعلو إلى عنان السماء أو يهبط إلى أسفل سافلين، وقد يصبح اليوم ،.ائمًا أو مروعًا. ألا ترى أن أولئك الأشخاص مرهقون؟ ألا ترى أنهم يمتلكون أ..اوبًا يمكنهم من اختبار الدوافع الجيدة والسيئة؟

تلك الطريقة موجودة بالفعل: العدالة والمنطق والفلسفة. إن كانت هناك ،..الة رئيسية في الفلسفة، فستكون: الدوافع بجميع أنواعها التي في طريقها الـ.دوث، ومهمتك هي أن تسيطر عليها، وأن تجعلها تطيعك. ولتبسيط الأمر أ..ر: فكر قبل أن تتصرف. اسأل: *من الذي يملك الكلمة العليا؟ ما هي المبادئ الـ.ي تقودني؟*

٦ فبراير

لا تسع للشقاق

"لا أتفق على الإطلاق مع أولئك الذين يخوضون في وسط الفيضان والذين يتقبلون الحياة المضطربة، ويكافحون يوميًا بمعنويات مرتفعة ظروفهم العصيبة. سيتحمل الحكماء هذا، ولكنهم لن يختاروه ـ بل سيختارون أن يكونوا في سلام بدلًا من أن يكونوا في حرب".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

أصبح من المعتاد أن تسمع الناس يقتبسون مقاطع من خطاب "تيودور روزفيلت" تحت عنوان "الرجل في الميدان" الذي يمجد "الشخص الذي شوهه التراب والعرق والدم، والذي يتوق بشجاعة إلى..."، مقارنة بالناقد الذي يشارك في أي شيء. لقد ألقى "روزفيلت" هذا الخطاب بعد وقت قصير من خروجه من منصبه، وهو في قمة شعبيته. وبعد بضع سنوات، كان سيترشح ضد مناصره السابق في محاولة لاستعادة البيت الأبيض منه، ولكنه مُنيَ بخسارة فادحة كاد أن ينتحر بسببها. كما أنه كاد يلقى حتفه في أثناء استكشافه أحد الأنهار في غابات الأمازون، كما قتل الآلاف من الحيوانات خلال رحلات الصيد في إفريقيا، ثم رجا الرئيس وودرو ويلسون أن يسمح له بالمشاركة في الحرب العالمية الأولى رغم أنه كان في التاسعة والخمسين من عمره - لقد فعل *الكثير* من الأمور التي بدت مذهلة فيما بعد.

لقد كان تيودور روزفيلت رجلًا عظيمًا بكل ما تحمله الكلمة من معان، ولكنه كان متهورًا، وكان دائم العمل والنشاط إلى ما لا نهاية. إن الكثيرين منا يشاركونه تلك النقمة - الاندفاع بواسطة شيء ما لا يمكن السيطرة عليه. إننا نخشى أن نتوقف عن الحركة؛ لذا نسعى إلى الكفاح والحركة كإلهاء لأنفسنا: نختار أن نشارك في الحروب - حرفيًا في بعض الأحيان - عندما يكون السلام في واقع الأمر هو الخيار الأكثر شرفًا وملاءمة.

نعـم، إن الرجل في الميـدان مثير للإعجاب، مثله مثـل الجندي والسياسي ورجـل الأعمـال وأصحاب جميع المهن الأخرى، ولكن، وهـذا هو الأهم، إذا كنا في الميدان لأسباب مشرفة.

٧ فبراير

الخوف نبوءة نحققها بأنفسنا

"لحق الأذى بالكثيرين بسبب الخوف نفسه، في حين لقى الكثيرون مصيرهم بينما كانوا يخشونه".

— سينيكا، من كتاب *Oedipus*

"**المتشككون** فقط هم من ينجون" - تلك المقولة من بين المقولات الشهيرة للمدير التنفيذي السابق لشركة إنتل آندي جروف. وقد تكون تلك المقولة حقيقة، ولكننا نعلم أيضًا أن المتشككين عادة ما يدمرون أنفسهم بسرعة أكبر وبقسوة أكبر مما قد يفعل أي من أعدائهم. ربما رأى سينيكا، بفضل قربه من طبقة النبلاء في روما واطلاعه على أسرارهم، تلك المشاهد على أرض الواقع. فهذا نيرون، تلميذ سينيكا الذي حاول أن يكبح جماحه، والذي لم يقتل والدته وزوجته فحسب، بل تحول في النهاية ليقتل أستاذه سينيكا.

قد يكون المزيج المحتوي على السلطة والخوف والجنون مميتًا، حيث يبدأ القائد، الذي هو على قناعة بأنه سيتعرض للخيانة، بالتصرف أولًا ويخون الآخرين قبل أن يخونوه. وخشية أنه لا أحد يحبه، يعمل بجد شديد لكي يجعل الآخرين يحبونه، الأمر الذي يأتي بنتائج عكسية. وبسبب قناعته بالإدارة السيئة، يهتم بجميع التفاصيل الإدارية ويصبح هو السبب في الإدارة السيئة، ويستمر الأمر إلى ما لا نهاية - إن الأمور التي نخشاها أو نخاف منها، نصبح نحن مصدرها في النهاية دون أن ندري.

في المرة القادمة عندما تخشى أمرًا من المفترض أن يكون كارثيًا، تذكر أنه يجب أن تسيطر على دوافعك، ولأنك إن فقدت السيطرة على نفسك، فستصبح مصدر الكارثة التي تخشاها. ولقد حدث الأمر ذاته لأشخاص أكثر ذكاءً وأكثر قوة وأكثر نجاحًا - وقد يحدث لنا أيضًا.

٨ فبراير

هل سيجعلك هذا تشعر بشعور أفضل؟

"أنت تبكي، وأنا أعاني ألمًا موجعًا! هل سترتاح من الشعور بالألم إذا حاولت تحمله بطريقة تفوق طاقة البشر؟".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في المرة القادمة عندما يشعر شخص ما مقرب منك بالاستياء - يبكي أو يصرخ أو يحطم الأشياء أو يصبح عدوانيًّا أو قاسيًا - لاحظ مدى السرعة التي سيهدأ بها إن استخدمت التصريح التالي: "أرجو أن يجعلك ما تفعل تشعر بارتياح". لأنه، لاشك، لن يفعل. لن يمكننا، إلا في خضم تلك العواطف الجياشة، أن نبرر تلك الأفعال - وعندما نتذكر ما فعلنا، نشعر عادة بالخجل أو الإحراج.

يستحق الأمر أن تطبق المبدأ ذاته على نفسك، ففي المرة القادمة عندما تجد أنك بصدد الشعور بالغضب الشديد، أو تشعر بالاستياء من نزلة برد أصبت بها وبدأت تشكو للجميع، أو انهمرت دموع الندم من عينيك، اسأل نفسك: *أهذا ما سيجعلني أشعر بشعور أفضل؟ هل يخفف الغضب من الأعراض التي أتمنى أن لو اختفت؟*

٩ فبراير

لا تضطر إلى امتلاك رأى

"نحن نملك القدرة على عدم الخروج بأية آراء حيال أمر بعينه، وكذلك عدم السماح له بأن يعكر من صفو حالتنا الذهنية - حيث إن الأشياء لا تملك أية قدرة بطبيعتها على تشكيل أحكامنا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إليكم تمرينًا مضحكًا: فكر في جميع الأمور المزعجة التي لا تعرف شيئًا عنها - الأمور التي ربما قالها الناس عنك في غيابك، والأخطاء التي ربما ارتكبتها ولم تنتبه إليها، وأشياء فقدتها أو خسرتها من دون أن تدري. ما رد فعلك؟ لا توجد أي ردود أفعال؛ لأنك لم تكن تعلم شيئًا عنها.

بمعنى آخر، يمكنك ألا تكوِّن أية آراء على الأمور السلبية، بل كل ما تحتاج إليه هو أن تغرس تلك القدرة في نفسك بدلًا من أن تعثر عليها مصادفة. عندما نمتلك رأيًا فحسب حيال أمر ما، فمن المحتمل أن يتفاقم. لذا مارس القدرة على عدم امتلاك أية أفكار بشأن أمر ما - تصرف كما لو أنك لا تعلم أنه حدث من الأساس، أو أنك لم تسمع به من قبل، ودعه يكن غير ذي صلة بك أو غير متواجد بالنسبة لك. وسيقل تأثيره كثيرًا بهذه الطريقة.

١٠ فبراير

الغضب وقود الشر

"لا يوجد شيء يسبب الذهول أكثر من الغضب، ولا يوجد شيء أكثر منه اعتمادًا على قوته الخاصة. وإن نجح، فلن يكون شيء أكثر منه غطرسة، وإن أُحبط، فلا شيء أكثر منه جنونًا - ولأنه لا يكل أو يمل حتى عند الهزيمة، فعندما يُمحى أعداؤه من الوجود، يتحول للاعتداء على نفسه".

— سينيكا، من كتاب *On Anger*

كما قال الفلاسفة الرومانيون مرات عديدة، لا يحل الغضب أي شيء، بل إنه يزيد من الطين بلة عادة؛ حيث يتسبب لنا في الشعور بالاستياء، ثم يستاء الشخص الاخر - والآن، أصبح الجميع مستائين، وبالتالي، لن تُحل المشكلة في القريب.

سيحاول الكثيرون من الناجحين أن يخبروك بأن الغضب كان الوقود المحرك لحياتهم؛ فقد تسببت الرغبة في "محاولة إثبات خطأ الجميع" أو "فرض رأيي على الجميع" في أن يصبح الكثير أصحاب ملايين، وكان للغضب من أن يُدعى أحد بالبدين أو الأحمق تأثير كبير في ظهور الكثير من الأشخاص اللائقين بدنيًّا، وكذلك أكثر العقول اللامعة، كما تسبب الغضب من الرفض في تحفيز الكثيرين على أن يرسموا مساراتهم الخاصة.

ولكن كل هذا لا يدل على نفاذ البصيرة، حيث تتجاهل تلك القصص التلوث الناتج كعرض جانبي وكذلك استهلاك محركك، كما تتجاهل ما يحدث عندما ينفد هذا الغضب الأوليّ - وأنه يجب الآن إنتاج المزيد والمزيد من الغضب للحفاظ على سير المركبة (حتى لا يتبقى في النهاية سوى الغضب كمصدر الطاقة الوحيد). وقد حذر مارتن لوثر كينج الابن رفاقه من قادة حركة الحقوق المدنية في عام ١٩٦٧ قائلًا: "إن الكراهية عبء لا يمكن لأحد تحمله"، مع أنهم كانوا يمتلكون كامل الحق في الرد على الكراهية بالكراهية.

وينطبق الأمر ذاته على الغضب - بل في واقع الأمر، ينطبق الأمر ذاته على جميع العواطف المفرطة. إنها تعتبر وقودًا سامًّا، وهناك وفرة منها في عالمنا دون أدنى شك، ولكنها لا تساوي التكلفة التي تصاحبها.

١١ فبراير

بطل أم نيرون؟

"أحيانًا ما تجعلنا أرواحنا ملوكًا، وأحيانًا ما تجعلنا طغاة. فالملك، من خلال المحافظة على الشرف، يحمي صحة الجسد الذي في عهدته، ولا يعطيه أية أوامر منحطة أو خسيسة. أما الروح الجامحة التي تغذيها الرغبات الغارقة في الملذات فتتحول من كونها ملِكًا إلى ذلك الشيء الذي يخافه الجميع ويمقتونه ـ ألا وهو الطاغية".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يُقال إن السلطة المطلقة لابد وأن تفسد صاحبها. وستجد أن تلك المقولة صحيحة للوهلة الأولى. ويعد "نيرون" تلميذ سينيكا وجرائمه ومذابحه مثالًا على ذلك. كذلك، هناك الإمبراطور دوميتيان، الذي نفى جميع الفلاسفة من روما (واضطر إبيكتيتوس إلى الفرار نتيجة لذلك). ولقد كان الكثير من أباطرة روما طغاة، ولكن بعد بضع سنوات لاحقة، أصبح إبكتيتوس صديقًا مقربًا من إمبراطور آخر، "هادريان"، والذي سيساعد ماركوس أوريليوس على الوصول للعرش، والذي يعد أحد أفضل الأمثلة على الملك الحكيم الفيلسوف.

لذا، ليس من الجلي تمامًا أن السلطة تفسد *دائمًا*؛ ففي واقع الأمر، يبدو أنها ترجع، بشتى الطرق، إلى القوة الداخلية والوعي الذاتي للأفراد ـ ما يقدرونه وما الرغبات التي يضمرونها، وإذا ما كان إدراكهم للعدالة والإنصاف يمكنه إبطال تأثير إغراءات الثروة والعظمة اللانهائية.

ينطبق الأمر ذاته عليك، على الصعيدين الشخصي والمهني. هل أنت طاغية أم ملك؟ بطل أم نيرون؟ أيهما ستكون؟

١٢ فبراير

احم صفاء ذهنك

"حافظ باستمرار على إدراكك؛ لأن الإدراك الذي تحمله ليس بالشيء الهين ناهيك عن احترامك ومصداقيتك وثباتك على مواقفك وصفاء ذهنك وخلوك من الألم والخوف؛ أي حريتك. ما مقابل بيعك لجميع هذه الأشياء؟".

— إبيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

الوظيفة السيئة هي التي تزيد من توترك، العلاقة الدائمة، الحياة تحت الأضواء. ويمكن للفلسفة اليونانية أن تسهل من تحملنا لتلك النوعية من المواقف. كما يمكنها مساعدتك على السيطرة على المثيرات التي تبدو كأنها تطرأ بصورة متواصلة، بل والتخفيف من تأثيرها؛ لأن تلك الفلسفة قادرة على مساعدتنا على إدارة ردود أفعالنا العاطفية وإمعان التفكير فيها.

ولكن، إليك السؤال التالي: لِمَ تعرِّض نفسك لتلك الأمور؟ هل تلك هي البيئة التي خُلقتَ لتعيش فيها؟ لِمَ تستثار بواسطة الرسائل الإلكترونية السيئة والكم اللانهائي من مشكلات العمل؟ لن يمكن لغددنا الكظرية أن تتعامل إلا مع قدر معين قبل أن تُستنزف قواها - ألا يجدر بك أن توفرها للمواقف التي تعتمد عليها حياتك اعتمادًا كليًّا؟

نعم، استخدم الفلسفة اليونانية للتعامل مع تلك الصعوبات، ولكن لا تنس أن تسأل نفسك: *هل تلك هي الحياة التي أريدها* كلما شعرت بالاستياء. هل تلك هي الأمور التي ترغب في فقد تلك المصادر القيمة بسببها؟ لا تخش الإقدام على التغيير - التغيير الكبير.

١٢ فبراير

يمكن أن تتحول المتعة إلى عقاب

"عندمـا يصلـك انطبـاع عن نوع مـن أنواع المتعة، مثلما هي الحـال مع أي نوع من الانطباعـات، احـم نفسك مـن أن تنجرف وراءه، ودعـه ينتظر ما ستفعلـه، وامنح نفسك بعضـ الوقـت. بعد هـذا، استحضر فـي ذهنك كلا الوقتيـن: الأول عندمـا تستمتع بتلك المتعـة، والثانـي عندمـا تكرهها وتكـره نفسك. ثـم قارن هـذا الشعور بمشاعـر البهجة والرضا المصاحبة للامتناع عن المتعة تمامًا. ولكن، إذا طرأ وقت بدا مناسبًا للتصرف بنـاءً عليـه، لا تنبهـر بمدى راحتـه وروعته وجاذبيته ـ بـل فكر، بدلًا مـن ذلك، في كيف سيصبح وعيك أفضل إن حاولت كبح تلك المشاعر".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

لا شك في أن السيطرة على النفس أمر شديد الصعوبة، ولكن قد تكون واحدة من حيل نظم الحمية الغذائية الشهيرة مفيدة في هذه الحالة. إن بعض الأنظمة تسمـح بما يُطلـق عليه اسم "يوم الخداع" - يوم واحد مـن كل أسبوع يمكن فيه لمن يخضعون لأنظمة الحمية بأن يأكلوا كل ما يشتهون. لا شك في أن هذا الأمر يحفزهم على إعداد قائمة أسبوعية بكل ما تشتهيه أنفسهم من أصناف الطعام حتـى يمكنهـم الاستمتاع بها مرة واحـدة كجائزة لهم (مع الوضـع في الاعتبار أنـه من الجيد أن تفكر في أنـك بتناول أطعمة صحية لستة أيام من أصل سبعة، ستظل على المسار الصحيح).

في البداية، سيبدو الأمر رائعًا كالحلم، ولكن كل من جربوا هذا الأمر يعلمون الحقيقـة: في كل يوم من أيام الخـداع، ستتناول الكثير من الطعام حتى تمرض ومن ثم ستكره نفسك، وسرعان ما تمتنع عن الخداع تمامًا؛ لأنك لا تحتاج إليه، وأصبحـت واثقًا بأنك لا تريده. هذا الأمر يشبه والدًا ضبط ابنه يدخن سيجارة فأجبره على تدخين علبة السجائر بأكملها مرة واحدة.

من المهم أن تربط بين المغريـات المزعومة وتأثيراتها الحقيقية، وبمجرد أن تـدرك أن الانغماس في الملذات قد يكـون أسوأ من مقاومتهـا، يبدأ الدافع نحوهـا في فقـدان بريقه. وبهـذه الطريقة، تصبـح السيطرة علـى النفس هي المتعة الحقيقية، وتصبح المغريات هي التي يندم عليها المرء.

١٤ فبراير

فكر قبل أن تفعل

"هنـاك أمـر واحـد نحتاج إليه لكي نصبح حكماء ـ أن نثبت تركيزنا على ذكائنا، والذي يقود كل شيء في كل مكان".

— هيراكليتوس، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

ربمـا سألت نفسك: لِـمَ فعلت *هذا*؟ كلنا سأل نفسه ذلـك السؤال: *كيف كنت بهذا القدر من الغباء*؟ فيم *كنت أفكر*؟

أنـت لم تكـن تفكر، وهذه هي المشكلة. يوجد داخـل عقلك المنطق والذكاء اللذان تحتاج إليهما، للتأكد من أن إرجاءها واستخدامها هو الجزء الصعب من الأمـر، والتأكد من أن ذهنك هـو المسئول، وليس عواطفـك، وليس أحاسيسك الجسدية اللحظية، وليس اندفاع هرموناتك.

ركز انتباهك على ذكائك، ودعه يقم بعمله.

١٥ فبراير

الأحلام السيئة فقط

"صفِّ ذهنك، وتمالك نفسك، واستيقظ، كما يحدث عندما تستيقظ من نومك وتدرك أن كل ما كان يزعجك هو مجرد حلم سيئ، لترى ماذا يوجد في الواقع ويشبه ما رأيته في تلك الأحلام".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

كان الكاتب رايموند تشاندلر يصف الغالبية منا عندما كتب خطابًا إلى ناشره قال فيه: "لا أتذكر الماضي مطلقًا إلا إذا واجهت الكثير من الصعوبات في استشراف المستقبل". وكتب توماس جيفرسون ذات مرة دعابة في خطاب وجهه إلى جون آدمز قال فيه: "كم من الألم كلفتنا الشرور التي لم تحدث قط". وكذلك صاغ سينيكا الأمر بأفضل طريقة ممكنة عندما قال: "لا يوجد أمر مؤكد في مخاوفنا أكثر من التيقن من حقيقة أن جميع الأمور التي تخيفنا تئول إلى لا شيء".

يعتقد أصحاب الفلسفة اليونانية أن الكثير من الأمور التي تزعجنا تأتي من نسج الخيال وليس الواقع. إنها مثل الأحلام: تبدو حية وواقعية في وقتها، ولكنها تصبح غير معقولة بمجرد أن تمر. ففي الحلم، لا نتوقف أبدًا عن قول: "هل ما يحدث يعد أمرًا منطقيًّا؟". لا، ولكننا نجاريه. وينطبق الأمر ذاته على نوبات غضبنا أو خوفنا أو أية عواطف مفرطة أخرى.

إن الشعور بالاستياء يشبه مواصلة الحلم بعد الاستيقاظ، فالأمر الذي أثار استياءك ليس حقيقيًّا – ولكن، ردود أفعالك هي الحقيقية. وبالتالي، تتسبب المعتقدات الزائفة في عواقب حقيقية. ولهذا السبب، عليك أن تستيقظ الآن قبل أن يتحول الحلم إلى كابوس.

١٦ فبراير

لا تجعل الأمور أصعب مما تستحق

"إن سألك أحد عن كيفية كتابة اسمك، فهل ستتهجى كل حرف منه بعصبية؟ وإن غضب منك، فهل ستغضب أنت أيضًا؟ أليس من الأفضل أن تتهجى كل حرف من اسمك بأسلوب مهذب؟ لذا تذكر أن واجباتك في الحياة هي مجموع أفعالك الفردية. ويجب أن تنتبه لكل من هذه الأمور بينما تقوم بواجباتك... ولكن، أتم مهامك بطريقة منهجية".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

إليك السيناريو الشائع: أنت تعمل مع زميل عمل دائم العصبية أو مع مدير صعب المراس، وطلب منك أحدهما أن تفعل أمرًا ما، ولأنك لا تحب الشخص الذي أرسلوه، تعترض على فعل هذا الأمر من فورك. ربما كان هذا بسبب هذه المشكلة أو تلك، أو أن طلبهما مقيت وغير لائق. لذا، ستقول لهما: "لا، لن أفعل"، ومن ثم يردان لك الصاع صاعين عبر عدم فعل أمر ما طلبته منهما في وقت سابق. ومن ثم يتفاقم الخلاف بينكم.

في الوقت ذاته، إذا تمكنت من إخراج نفسك من الصورة والنظر للأمر بموضوعية، فقد ترى أن كل ما يطلبانه منك ليست أمورًا غير معقولة. ففي واقع الأمر، بعض من تلك الأمور من السهل القيام بها، أو على أقل تقدير، يمكن الاتفاق على كيفية أدائها. وإن أتممتها، فقد تكون بقية المهام أكثر سهولة من سابقتها. وسرعان ما ستكون قد أتممت جميع الأمور المطلوبة منك.

إن الحياة (وأعمالنا) صعبة بدرجة كبيرة، فلا تزيدوا من صعوبتها من خلال التعامل بعاطفية مع أمور لا تستحق، أو السعي للدخول في نزاعات أنتم في غنى عنها. ولا تتركوا العواطف تعترض طريق الأفعال البسيطة الملائمة التي تؤدي عادة إلى الفضيلة.

١٧ فبراير

عدو السعادة

"من المستحيل أن نربط بين السعادة والتوق لما لا نمتلك. فالسعادة هي كل ما تريد، وعند استخدام التغذية الكافية، لن يكون هناك جوع أو عطش".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

أقـول لنفسي، *سأكـون سعيدًا عندما أنهـي دراستي، سأكـون سعيدًا عندما أحصـل على تلك الترقيـة، سأكون سعيدًا عندما ينجح نظـام حميتي الغذائية، ..أكـون سعيدًا عندما أصبـح أكثر ثراءً من والـديّ*. إن السعادة المشروطة هي المصطلـح الذي يطلقه علمـاء النفس على هذا النوع مـن التفكير. وهذا الأمر يشبـه الأفق، فقد تسير إلى مـا لا نهاية دون أن تصل له؛ بل إنك ربما لن تقترب منه.

إذا انتظـرت بتوق وقوع أحـداث مستقبلية، أو تخيلت بشغف أمرًا تشتهيه، أو تطلعـت لسيناريوهات سعيـدة مبهجة تشتمل على هـذه الأنشطة، فسوف تضيع فرصتـك في تحقيق السعادة في اللحظة والتـو. حدد توقك *للمزيد والأفضل في يوم ما* وانظر إليه بعمق: عدو سعادتك، ثم فاضل بينه وبين سعادتك. وكما يقول إبكتيتوس، إن الأمرين غير متوافقين.

١٨ فبراير

استعد للعاصفة

"هـذا هـو الرياضي الحقيقي ـ من يدرب نفسـه بقسوة ليتمكن من مواجهة الانطباعات الزائفـة. ابـق صارمًا، فأنـت مَن سيعاني، ولا تـدع انطباعاتك تسيطر عليـك. إن الكفاح مريـر، والمهمـة مقدسـة ـ وهـي أن تتمكـن مـن اقتنـاص البراعـة والحريـة والسعـادة والسكينة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

استخدم إبكتيتوس أيضًا تشبيه العاصفة عندما قال إن انطباعاتنا لا تختلف عن طقس سيئ يمكنه أن يقتلعنا من جذورنا ويدخلنا في دوامة ندور فيها حول أنفسنا إلى ما لا نهاية. فعندما نتحمس لقضية ما أو نشغف بها، يمكننا بكل سهولة أن ننغمس فيها حتى الغرق.

ولكن، دعونا ننظر إلى دور الطقس في عالمنا المعاصر؛ فاليوم أصبح لدينا خبراء طقس وأجهزة توقع إلكترونية يمكنها توقع هبوب العواصف بدقة معقولة. واليوم، سنصبح بلا حول أو قوة أمام الأعاصير إن رفضنا فقط الاستعداد أو تكاسلنا في إطلاق التحذيرات.

إن لم نمتلك خطة، وإن لم نتعلم كيفية إنشاء النوافذ المضادة للعواصف، فسنصبح تحت سيطرة تلك العوامل الخارجية - والداخلية. إننا ما زلنا كائنات ضعيفة في مواجهة رياح عاصفة تصل سرعتها إلى ١٥٠ كم/ساعة، ولكننا نمتلك أفضلية قدرتنا على الاستعداد - أن نكون قادرين على مواجهتها بطرق جديدة.

١٩ فبراير

مأدبة الحياة

"تذكر أن تتعامل في الحياة كما لو كنت تجلس في مأدبة، فعندما يدور صنف من الطعام حول المائدة ويصل إليك، مد يدك لتأخذ ما يكفيك منه. ماذا إذا مر بك دون أن يقف؟ لا توقفه. وإذا لم يصل إليك بعد؟ لا تتحرق شوقًا لوصوله، بل انتظر حتى يصل أمامك. تصرف بالطريقة ذاتها مع أبنائك، مع شريك حياتك، مع وضعك الاجتماعي، مع الثروة ـ وذات يوم، ستصبح أهلا لحضور مأدبة مع علية القوم".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

في المرة القادمة، عندما ترى شيئًا ترغب فيه، تذكر استعارة إبكتيتوس عن مأدبة الحياة. وعندما تجد أن حماستك تزداد، وأنك أصبحت على استعداد لعمل أي شيء وكل شيء من أجل الحصول عليه – الأمر المكافئ لمد يدك عبر الطاولة وأخذ طبق من بين يديّ شخص ما – ذكر نفسك: تلك طريقة غير مهذبة وغير مستحبة، ثم انتظر دورك بصبر.

لتلك الاستعارة تفسيرات أخرى أيضًا. فعلى سبيل المثال، قد نُظهر شعورنا بأننا محظوظون لأنه تمت دعوتنا لمثل تلك المأدبة الرائعة (الامتنان). أو قد نستغرق وقتًا كافيًا في الاستمتاع بمذاق الطعام المقدم لنا (الاستمتاع باللحظة الحالية)، ولكن مع الوضع في الاعتبار أن إتخام أنفسنا بالطعام والشراب لن يفيدنا في شيء، وكذلك صحتنا (إن الشراهة من الآثام المميتة على أية حال). وفي نهاية المأدبة، سيكون من الوقاحة ألا تساعد المضيف على تنظيف الطاولة والأطباق (الإيثار). وأخيرًا، في المرة القادمة، سيأتي دورنا لاستضافة الآخرين ومعاملتهم بالطريقة نفسها التي عاملونا بها (رد الجميل).

استمتع بوجبتك!

٢٠ فبراير

استعراض الرغبة العظيم

"اللصوص والمنحرفون والقتلة والطغاة ـ يجتمعون من أجل أن ترى مباهجهم المزعومة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لا تعد الأحكام التي تصدرها على الآخرين من الأمور العظيمة التي يمكن القيام بها، ولكن الأمر يستحق أن تقف للحظة لكي ترى كيف كرست الحياة نفسها للانغماس في كل نزوة من شأنها أن تنجح. لقد كتبت المؤلفة آن لاموت في كتابها *Bird by Bird*، مازحة: "هل تساءلت من قبل كيف تتعامل الظروف مع المال؟ انظر إلى الأشخاص الذين يصلهم هذا المال"؛ وينطبق الأمر ذاته على المتعة: انظر إلى الديكتاتور وحاشيته المتآمرة المتلاعبة بمقدرات الناس. انظر كيف قد تتحول ممثلة ناشئة محبة للحفلات بسرعة كبيرة إلى مدمنة مخدرات وتدمر مسيرتها المهنية.

اسأل نفسك: *هل يستحق الأمر كل هذا؟ هل الأمر ممتع لهذه الدرجة؟*

تذكر كل هذا عندما ترغب في شيء ما أو تفكر في الانغماس في المتع الدنيئة التي تظنها "غير ضارة".

٢١ فبراير

لا تتمنَّ، ولا ترغب

"تذكر أن رغبتنا في الثروة والوضع الاجتماعي ليست وحدها التي تحط من قدرنا وتتحكم فينا، بل أيضًا رغبتنا في السلام والدعة والترحال والتعلم. إن العوامل الخارجية لا تهم، حيث إن القيمة التي نضعها لها هي التي تجعلنا عبيدًا للآخرين... فحيث توجد قلوبنا، توجد عقباتنا".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

لا شك في أن إبكتيتوس لم يقل إن السلام والدعة والترحال والتعلم أمور سيئة، أليس كذلك؟ لحسن الحظ لا. إلا أن *الرغبة* الجامحة التي لا تهدأ - إن لم تكن سيئة في حد ذاتها - تأتي محملة بتعقيدات محتملة. إن ما نرغب فيه هو ما يجعلنا ضعفاء، سواءً كان فرصة لنجوب العالم أو لنصبح رؤساء أو البقاء في سلام وهدوء لخمس دقائق، فعندما نتوق لشيء، وعندما نأمل ألا يتحقق ما كنا نأمله، فإننا نعد أنفسنا، من دون أدنى شك، لخيبة الأمل. ولأن الظروف يمكنها دومًا أن تتدخل، فحينها من المحتمل أن نفقد سيطرتنا على أنفسنا كرد فعل على تدخلها.

كما قال ديوجين، الفيلسوف الساحر الشهير، ذات مرة: "ستكون محظوظًا إذا لم ترغب في شيء، وستكون محظوظًا أيضًا إذا رغبت في القليل". إن عدم رغبة المرء في شيء تجعله لا يُقهر - لأنه لا يوجد شيء يقع خارج نطاق تحكمك. ولا ينطبق هذا فقط على الرغبة في الأشياء التي من السهل انتقادها على غرار الثروة والشهرة - نوعية الحماقة التي نراها بادية في معظم مسرحياتنا وحكاياتنا الكلاسيكية. ويمكن لذلك الضوء الأخضر الذي تاق له جاتسبي أن يمثل أمورًا جيدة أيضًا، على غرار الحب والمساعي النبيلة، ولكنه قادر على تدمير المرء أيضًا.

عندما يتعلق الأمر بأهدافك والأمور التي تتوق لتحقيقها، اسأل نفسك: *هل أنا من يتحكم فيها، أم أنها من يتحكم فيَّ؟*

٢٢ فبراير

ما الشيء الذي من الأفضل عدم البوح به

"مارس كاتو نوعًا من الخطابة من شأنه تحريك الجماهير، وكان مؤمنًا بأن الفلسفة السياسية الملائمة تراعي، مثل أية مدينة عظيمة، الحفاظ على العناصر الشبيهة بالحرب. ولكن، لم يره أحد يمارس ذلك أمام الآخرين، كما لم يره أحد يتدرب على خطاباته. عندما تنامى إلى علمه أن الناس يلومونه على صمته، قال: هذا أفضل من لومهم على حياتي. إنني أبدأ بالحديث فقط عندما أكون واثقًا بأن ما سأقوله من الأفضل أن أبوح به".

— بلوتارش، من كتاب *Cato the Younger*

من السهل أن تتصرف - أن تقفز إلى الحدث. ولكن، من الصعب أن تتوقف، أن تتمهل، أن تفكر: *لا، لست واثقًا بأني بحاجة للإقدام على هذا الأمر بعد. لست واثقًا بأني على استعداد بعد*. عندما دخل كاتو المعترك السياسي، توقع الكثيرون أن يحقق أمورًا عظيمة وبسرعة كبيرة - الخطب الحماسية، الاستنكار ارتفاع الصوت، والتحليلات المدروسة. فقد كان مدركًا لهذه الضغوط - الضغوط التي نقع تحت وطأتها جميعًا طوال الوقت - وقاومها. فمن السهل أن نداهن الجموع (ونداهن كبرياءنا).

ورغم هذا، انتظر *واستعد*، ونظم من أفكاره، وتأكد من أنه لم يستجب للأمور من منطلق عاطفته وأنانيته وجهله وقلة خبرته. حينها فقط، تحدث - عندما أصبح واثقًا بأن كلماته كانت تستحق أن يسمعها الجميع.

يتطلب الأمر وعيًا كبيرًا لفعل ذلك، ويتطلب منا أن نتوقف ونقيم أنفسنا بصدق. هل يمكنك فعل ذلك؟

٢٣ فبراير

الظروف لا تهتم بمشاعرنا

"يجب ألا تمنح الظروف القدرة على أن تشعل غضبك؛ لأنها لا تهتم بأمرك على الإطلاق".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يتكـون قسم كبيـر مـن كتـاب *Meditations* للفيلسـوف الملـك ماركوس أوريليوس من اقتباسات وفقرات قصيرة من كُتـاب آخرين؛ وهذا لأن ماركوس لم يكن يحاول أن ينتج عملًا أصيـلًا - بل كان يتدرب، مذكرًا نفسه هنا وهناك بالدروس المهمة، وكانت تلك الدروس أحيانًا بعضًا من الأعمال التي قرأها.

يعـد الاقتباس السابـق اقتباسًا يحمل أهمية خاصة؛ لأنــه جاء من مسرحية كتبهـا يوريبيديس، والـذي فُقـدت أعمالـه، فيمـا عـدا بعض قصاصات من الاقتباسـات مثـل تلك، وهو مـا أمكنا فهمه عن تلـك المسرحيـة، تحت عنوان بلوروفون؛ حيث بدأ البطل يتشكك في مصيره، ولكنه قال في الاقتباس السابق: لم نزعج أنفسنا بالأسباب والقوى الأكبـر منا؟ لم نأخذ تلك الأمور على محمل شخصي؟ إن الأحداث الخارجية لن تراعينا - لن يمكنها أن تستجيب لصراخنا أو دموعنا - وكذلك لن تفعل القوى الخارجية التي لا تهتم بنا.

هـذا ما كان ماركوس يذكـر نفسه به هنا: لا يمكن للظروف أن تكون مراعية لمشاعرك أو مخاوفك أو حماستك. إنها لا تهتم بردود أفعالك؛ حيث إنها ليست بشـرًا. لـذا توقف عن التصرف كما لـو أن الحماسة تأثير علـى أي موقف كان. فالمواقف لا تهتم بنا من الأساس.

٢٤ فبراير

المصدر الحقيقي للضرر

"ضع في اعتبارك أن المرء الذي يضمر لك شرًّا ويقدم على فعل ما يضرك ليس هو من يسبب لك الضرر، بل إن الضرر يأتي من اعتقادك حيال تلك الإساءة. لذا عندما يثير شخص ما غضبك، فاعلم أن رأيك هو ما يغذي هذا الشعور. وبدلًا من الغضب، اجعل ردة فعلك الأولى هي مقاومة تلك الانطباعات لكي لا تجرفك، وبمرور الوقت ستصبح السيطرة على النفس أكثر سهولة لتحقيقها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

يذكرنا الفلاسفة الرومانيون بأنه لا يوجد ما يُسمى بالحدث الجيد أو السيئ من الناحية الموضوعية. فلا يتساوى الأمر عندما يخسر ملياردير مليون دولار بسبب تقلبات السوق، وعندما تخسر أنت أو أخسر أنا مليون دولار. كما أنك ستنظر إلى الانتقاد من ألد أعدائك بصورة تختلف عن الكلمات السلبية من زوجك. وإن وصلتك رسالة إلكترونية غاضبة من شخص ما ولم ترها، هل حدث ذلك بالفعل؟ بمعنى آخر، تحتاج تلك المواقف إلى مساهماتنا وسياقنا وتصنيفنا لها لكي تكون "سيئة".

ردة فعلنا هي ما يقرر إذا ما كان الضرر قد وقع أم لا. فإن شعرنا بأننا تعرضنا للظلم وغضبنا، فإن هذا ما سيبدو عليه الأمر. وإذا رفعنا أصواتنا بسبب شعورنا بأننا نتعرض للهجوم، فمن الطبيعي أن تتفاقم المواجهة.

ولكن، إذا تمكنا من السيطرة على أنفسنا، فسنقرر إذا ما كان علينا اعتبار شيء ما جيدًا أم سيئًا. وفي واقع الأمر، إن وقع لنا ذلك الأمر ذاته ولكن بملابسات مختلفة خلال حياتنا، فقد تكون ردة فعلنا مختلفة تمامًا عليه. لماذا إذن لا نختار عدم تطبيق تلك الملابسات الآن؟ لِمَ لا نتخير *ألا* تكون هناك ردة فعل تجاه ذلك الشيء؟

٢٥ فبراير

دخان الأسطورة وغبارها

"احتفظ في ذهنك بقائمة جمعت فيها كل من أحرقهم الغضب والاستياء بسبب أمر ما، وحتى أولئك الذين اشتهروا بالنجاح أو سوء الحظ أو الأفعال الشريرة أو أية صفة أخرى مميزة. ثم اسأل نفسك، كيف سينجح هذا الأمر؟ الدخان والغبار مكونات الأسطورة البسيطة التي تحاول أن تصبح ملحمة...".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في كتابات ماركوس أوريليوس، كان يوضح كيف أن الأباطرة الذين سبقوه لم يذكرهم التاريخ بالكاد لبضع سنوات بعد موتهم. أما بالنسبة له، فإن هذا يعد تذكرة بأنه بصرف النظر عن عدد غزواته، وبصرف النظر عن مدى فرض إرادته على العالم، سيشبه الأمر بناء قلعة من الرمال - سرعان ما ستمحوها رياح الزمن عن وجه الأرض.

ينطبق الأمر ذاته على أولئك الذين يرغبون في الوصول إلى قمم الكراهية أو الغضب أو الهوس أو الكمال. فقد كان ماركوس يحب أن يذكر دائمًا أن الإسكندر الأكبر - أحد أكثر الرجال الذين عاشوا على وجه الأرض شغفًا وطموحًا - دُفن في الأرض نفسها التي دُفن فيها راعي بغاله. ففي نهاية المطاف، سنموت جميعنا وسنُنسى بالتدريج. لذا علينا أن نستمتع بتلك الفترة القصيرة التي سنعيشها على الأرض - لا أن تستعبدنا عواطفنا التي تسبب لنا التعاسة والنقمة.

٢٦ فبراير

لكل منا أملاكه

"هل هناك شخص آخر تسبب لي في الأذى؟ دعه ير فعلته؛ حيث إن لديه نزعاته وميوله وشئونه الخاصة. وما أمتلكه الآن هو ما أرادته الحياة لي، وما أتوق لتحقيقه الآن هو ما تمليه عليّ طبيعتي".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كان أبراهام لينكولن يستشيط غضبًا على الدوام من أحد موظفيه، وأحد جنرالاته، بل وأحد أصدقائه. وبدلًا من صب غضبه على هذا الشخص مباشرة، كان يكتب خطابات طويلة يعرض فيها حجته ومبرراته لكونهم مخطئين وما الذي يريدهم أن يعرفوه. ثم كان يطوي الخطابات، ويضعها في درج مكتبه، ولا يرسلها لهم أبدًا. وقد وصلتنا معظم تلك الخطابات بمحض المصادفة.

كان أبراهام لينكولن يعلم، كما كان يعلم إمبراطور روما السابق، أنه من السهل رد الصاع صاعين، ومن المغري أن تفصح للمحيطين بك عما يدور في ذهنك. ولكن، دائمًا ما سينتهي بك المطاف نادمًا، وفي الغالب ستتمنى لو أنك *لم* ترسل تلك الخطابات. فكر في المرة الأخيرة عندما فقدت أعصابك، ماذا كانت النتيجة؟ هل منحك هذا أية فائدة تُذكر؟

٢٧ فبراير

غرس اللامبالاة حيث ينمي الآخرون الشغف

"من بين كل الأمور في العالم، هناك أمور جيدة وأخرى سيئة، وثالثة لا تهم. فالأمور الجيدة هي الفضائل وكل ما يتعلق بها، والسيئة هي الخبائث وكل ما يتصل بها، والأمور التي لا تهم تقع بين الفضائل والخبائث، وتشمل الثروة والصحة والحياة والموت والمتعة والألم".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

تخيل القوة التي تمتلكها في حياتك وفي علاقاتك إن لم تكن جميع الأمور التي تؤرق الآخرين - كم حجمهم صغير، كم من المال يمتلكون، كم تبقى لهم من عمرهم ليعيشوه، كيف سيموتون - تهمك كثيرًا. ماذا لو كنت موضوعيًّا وهادئًا وصافي الذهن حين يكون الآخرون مستائين وحقودين ومستثارين وأنانيين وجشعين؟ تخيل ما قد يفع له ذلك لصالح علاقاتك في العمل، أو في حياتك العاطفية، أو في صادقاتك.

كان سينيكا رجلًا فاحش الثراء وذائع الصيت - ولكنه كان ينتمي للفلسفة اليونانية. كان يمتلك الكثير من الأشياء المادية، ولكنه كان يقول كمنتمٍ لتلك الفلسفة، إنها لا تهمه. لقد استمتع بها عندما كانت معه، ولكنه تقبل أنها قد تختفي ذات يوم. إنه توجه أفضل بكثير من اشتهاء *المزيد* وكأن حياتك تتوقف عليه أو أن تخشى خسارة ولو بنس واحد. إن اللامبالاة حل وسط لا بأس به.

لا يتعلق الأمر بالتجنب أو الفرار، بل يتعلق بعدم منح أية نتائج محتملة أكثر من حجمها الحقيقي أو أن تفضلها أكثر مما تستحق. هذا أمر ليس من اليسير تحقيقه، بلا أدنى شك، ولكن إذا تمكنت من تحقيقه، فما مدى الاسترخاء الذي ستشعر به؟

٢٨ فبراير

عندما تفقد السيطرة

"تشبه الروح وعاء من الماء، وتشبه انطباعاتنا شعاع الضوء الذي يسقط على سطح الماء. عندما يضطرب سطح الماء، يبدو كأن الضوء اختفى أيضًا، ولكنه لا يختفي في الحقيقة. لذا عندما يفقد المرء رباطة جأشه، فلن تضطرب فضائله أو مواهبه، بل الروح التي تحتويها، وعندما تهدأ تلك الروح، ستهدأ أيضًا تلك الأشياء".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

لقد تسببت في بعض الفوضى، أو ربما تسببت في *الكثير* من الفوضى.

ما الأمر إذن؟ هذا لا يغير الفلسفة التي تعرفها. ولا يبدو الأمر وكأن خيارك العقلاني قد غادرك دون رجعة، ولكن في الحقيقة، أنت من هجرته بصورة مؤقتة.

تذكر أن أدوات تدريبنا وأهدافه لا تتأثر بالتقلبات اللحظية. توقف، واستعد هدوءك، فإنه في انتظارك.

٢٩ فبراير

لن يمكنك أن تحصل دومًا على ما تريد

"عندما يضع الأطفال أيديهم داخل وعاء الحلوى ولا يمكنهم إخراج قبضتهم المضمومة المليئة بالحلوى، يبدأون بالبكاء. دع بضع دمعات تتساقط وستتمكن من إخراج يدك. اكبح جماح رغباتك ـ لا تعلق قلبك بالكثير من الأشياء وستتمكن من الحصول على ما تحتاج إليه".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

أصبح شعار حياتنا المعاصرة هو "يمكننا امتلاك كل شيء". إننا نريد العمل والأسرة وتحقيق الأهداف والنجاح ووقت الفراغ في الوقت ذاته (الآن، على الفور).

في اليونان القديمة، كانت قاعة المحاضرات عبارة عن باحة كبيرة يجلس فيها الطلبة ليتأملوا الأمور السامية (الخير والحقيقة والجمال)، بهدف عيش حياة أفضل. كان الأمر يتعلق بتحديد الأولويات، ومناقشة أولويات العالم الخارجي. أما اليوم، فقد أصبحنا شديدي الانشغال بجمع الأشياء، مثلما يفعل الأطفال عندما يضعون أيديهم في وعاء الحلوى، لدرجة عدم قدرتنا على إجراء الكثير من المناقشات.

يقول إبكتيتوس: "لا تعلق قلبك بالكثير من الأشياء". ركز، وحدد الأولويات، ودرب عقلك على طرح السؤال التالي: *هل أحتاج لهذه الأشياء؟ ماذا سيحدث لو لم أحصل عليها؟ هل يمكنني النجاح من دونها؟*

ستساعدك الإجابة عن تلك الأسئلة على الاسترخاء، وستساعدك على الامتناع عن جميع تلك الأمور التي تجعلك منشغلًا - شديد الانشغال لدرجة عدم القدرة على تحقيق التوازن أو الشعور بالسعادة.

مارس

الوعي

١ مارس

حيث تبدأ الفلسفة

"من النقاط المهمة لبدء الفلسفة: الإدراك الواضح لمبدأ المرء المسيطر".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

الفلسفة مخيفة. من أين قد يبدأ المرء؟ بالكتب؟ بالمحاضرات؟ ببيع ممتلكاته الدنيوية؟

لا شيء مما سبق. يقول إبكتيتوس إن المرء يبدأ بالتحول إلى فيلسوف عندما يبدأ بممارسة منطقه الإرشادي ويبدأ بمساءلة عواطفه ومعتقداته وحتى اللغة التي يأخذها الآخرون على أنها أمور مسلم بها. كان يُعتقد أن الحيوان يمتلك وعيًا ذاتيًّا عندما يتمكن من التعرف على صورته في المرآة. وربما أمكننا أن نزعم أن رحلتنا إلى الفلسفة تبدأ عندما ندرك القدرة على تحليل ما يدور في أذهاننا.

هل يمكنك البدء بهذه الخطوة اليوم؟ وعندما تفعل، ستكتشف أنه من خلال هذا يمكننا أن نصبح أحياء، وأن نعيش حياتنا - في إعادة صياغة لما قاله "سقراط" - التي تستحق أن نعيشها.

٢ مارس

التقييم الذاتي الدقيق

"قبل كل شيء، من الضروري أن يتمكن المرء من تقدير نفسه؛ لأننا نعتقد عادة أننا قادرون على فعل أمور تتخطى ما يمكننا فعله في الحقيقة".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

يقاوم غالبية الناس فكرة التقدير الذاتي الحقيقي، ربما لأنهم يخشون أن هذا قد يعني *الحط من قدر* بعض من معتقداتهم بشأن أنفسهم وقدراتهم. وكما يقول جوته، الفشل الأكبر "أن ترى نفسك أكبر من حقيقتها". كيف يمكن اعتبار أنك شخص مدرك لذاته إذا كنت ترفض الاعتراف بنقاط ضعفك؟

لا تخش التقييم الذاتي لأنك تقلق من أنك ستضطر إلى الاعتراف ببعض الأمور عن نفسك. والجزء الثاني من مقولة جوته مهم أيضًا، حيث يقول إن ما يسبب ضررًا مساويًا "أن تقدر نفسك بأقل من قدرها الحقيقي". أليس من الشائع أن تشعر بالدهشة من مدى قدرتك على التعامل مع السيناريوهات التي كنت تخشاها في الماضي؟ إنها تلك القدرة على تنحية حزننا على شخص مقرب منا جانبًا ومراعاة الآخرين - رغم اعتقادنا الدائم أننا سنتحطم إن أصاب مكروه أحد أبوينا أو أحد أبنائنا، وكذلك أيضًا. قدرتنا على أن نكون على قدر الموقف خلال الأوقات العصيبة والفرص المغيرة للحياة.

إننا نقلل من قدر إمكاناتنا بالقدر نفسه وبنفس درجة خطورة التعظيم من قدراتنا. لذلك اغرس في نفسك القدرة على الحكم على نفسك بدقة وأمانة، وانظر داخل نفسك لتميز بين ما يمكنك فعله وما يتطلبه الأمر لكي تضيف قدرة جديدة إلى نفسك.

٣ مارس

(عدم) التكامل

"تلك الأمور لا تتفق معًا. لذا يجب أن تكون إنسانًا متكاملًا، سواءً كنت طيبًا أو شريرًا. ويجب أن تعمل بحرص، إما على منطقك أو على الأمور الخارجة عن نطاق سيطرتك - راع جيدًا ما يوجد في داخلك وليس ظاهرك. بكلمات أخرى، إما أن تقف مع الفيلسوف، أو مع الغوغاء".

— إبكتيتوس، *Discourses*

جميعنا شخصيات معقدة، حيث توجد عدة أوجه لشخصياتنا - رغبات وطموحات ومخاوف مختلطة. ولا يقل العالم الخارجي عنا إرباكًا وتناقضًا. وإن لم نحذر، فسوف تتمكن جميع تلك القوى المتناحرة من تدميرنا في النهاية. لا يمكننا أن نعيش مثل جيكل وهايد، ليس لوقت طويل على أية حال.

ولكن أمامنا خيار: أن نقف مع الفيلسوف وأن نركز على ما في داخلنا، أو أن نتصرف كقائد الغوغاء ونصبح ما تحتاج الحشود إلى أن نكون عليه في أية لحظة يريدون.

إذا لم نركز على تكاملنا الداخلي - على الوعي الذاتي - فسوف نخاطر بالتعرض للتفكك الخارجي.

٤ مارس

الوعي هو الحرية

"الشخص الحر هو الذي يعيش كما يحلو له، من دون إجبار أو عراقيل أو حدود ـ لا تُقيد خياراته، تنجح رغباته، ولا يسقط ضحية ما يجعله تفشل. من قد يأمل العيش في وسط الخداع ـ يكون مخطئًا وغير مفهوم وغير منظم ودائم الشكوى ـ في أخدود تحت الأرض؟ لا أحد. إن العامة هم من لا يعيشون كما يرغبون، لذا لا أحد منهم حر".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من المؤسف أن تفكر في مقدار الوقت الذي يقضيه الكثيرون خلال اليوم لفعل الأمور التي "عليهم" فعلها - ليس بالضرورة الالتزامات على غرار العمل أو العائلة، بل الالتزامات التي نتقبلها بلا داعٍ من منطلق كبريائنا وغرورنا. فكر في الأفعال التي نقدم عليها لكي نبهر الآخرين أو في المسافات التي قد نقطعها لتلبية رغباتنا القوية أو إشباع رغباتنا التي لا نحاول حتى التفكير في جدواها. في أحد خطاباته الشهيرة، يلاحظ سينيكا عدد الأشخاص الأقوياء الذين يصبحون عبيدًا لثرواتهم ومراكزهم ونسائهم وحتى عبيدًا لعبيدهم - الأمر الذي كان قانونيًّا في روما القديمة، حيث قال ساخرًا: "لا عبودية أكثر دناءة من تلك التي يفرضها المرء على نفسه".

إننا نشهد بأعيننا هذا النوع من العبودية طوال الوقت - الشخص المتواكل الذي لا يمكنه مساعدة صديقه العاجز من خلال الاهتمام بشئونه، والمدير الذي يدقق في أعمال موظفيه ويحسب كل بنس. وبسبب العدد اللانهائي من المساعي والأحداث والتجمعات، نصبح منشغلين جدًّا لدرجة عدم قدرتنا على فعل أي شيء سوى الموافقة على أية حال.

انظر إلى مخزونك من الالتزامات من وقت لآخر؛ أيها فرضته على نفسك؟ كم التزامًا منها يعد ضروريًّا؟ هل أنت حر كما تعتقد؟

٥ مارس

قلل من الأشياء المكلفة

" فيما يتعلق بالأمور التي نسعى إليها، والتي نجهد أنفسنا من أجلها بكل حماس، ندين بالاعتقاد التالي - إما أنها لا فائدة منها، أو أن أغلبها لا فائدة منه. بعضها يحمل قيمة مبالغًا فيها، في حين أن البعض الآخر لا يحمل قيمة على الإطلاق. ولكننا لا نتمكن من تمييز ذلك ونرى تلك الأمور مجانية رغم أنها تكلفنا الكثير".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

من بين خطابات سينيكا الكثيرة، ربما كان هذا أكثرها أهمية - وأقلها استيعابًا. فقد عرض فيه فكرة أن يعيش المرء غير مرئي وغير مسموع في مجتمع من المنازل الأكثر ضخامة والممتلكات الأكثر عددًا: وأن هناك تكلفة مخفية لكل تلك الأشياء المتراكمة، وكلما أسرعنا في إدراك تلك التكلفة كان أفضل.

تذكر: حتى ما نحصل عليه مجانًا له تكلفة، حتى وإن كانت التكلفة التي ندفعها مقابل تخزينه - في مرآبنا أو في عقلنا. عندما تمر بممتلكاتك اليوم، اسأل نفسك: *هل أحتاج إلى هذا؟ هل أعطيت هذا الشيء أكثر مما يستحق؟ ما القيمة الحقيقية لهذا الشيء؟ ماذا كلفني هذا الشيء؟*

قد تفاجأ بالإجابات وبالتكلفة التي تدفعها دون أن تدري.

٦ مارس

لا تقص قصصًا على نفسك

"تجنب الحديث المتكرر والمستفيض عن إنجازاتك ومخاوفك على الملأ، فرغم استمتاعك بالتحدث عن مخاوفك، فإنه لا يهم الآخرين من قريب أو بعيد أن يسمعوا شيئًا عن شئونك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

حذر الفيلسوف المعاصر نسيم طالب من "مغالطة السرد" - أي النزوع لجمع الأحداث الماضية التي لا تمت للقصة بصلة. وتلك القصص، رغم الاستمتاع بسردها عادة ما تكون مضللة؛ حيث تقود إلى شعور زائف بالترابط واليقين.

إذا كان الأمر صعب الفهم، فتذكر ما قاله إبكتيتوس، هناك أسباب أخرى لعدم تحبيذ قص قصص عن ماضيك. إنها ستكون مملة ومزعجة ومستنزفة للذات. كما قد تجعلك تشعر بشعور جيد؛ لأنك تسيطر على مسار الحديث وتجعله يدور بأكمله حولك، ولكن، ماذا تعتقد بشأن الآخرين؟ هل تعتقد أن الناس سيستمتعون بقصصك عن إنجازاتك في فريق كرة القدم في المدرسة؟ هل حان الوقت لقص قصة أخرى مبالغ فيها عن مدى تفوقك الدراسي؟

ابذل قصارى جهدك محاولًا ألا تخلق تلك الفقاعة الخيالية - عش على أرض الواقع؛ *واستمع وتواصل* مع الناس، ولا تؤد عروضًا أمامهم.

٧ مارس

لا تثق بالحواس

"قال هيراكليتوس عن خداع الذات إنه أسوأ الأمراض وأكذب الرؤى".

— ديوجينيس اللايرتي، من كتاب *Lives of the Eminent Philosopher*

الوعي الذاتي هو القدرة على تقييم ذاتك بموضوعية. إنه القدرة على مساءلة غرائزنا وأنماطنا ومزاعمنا. إن خداع الذات أو العجرفة والآراء غير القابلة للجدال تتطلب أن نترفع بآرائنا جميعها عن التدقيق الشديد، فحتى أعيننا ستخدعنا في تلك الحالة.

وقد يثير هذا الأمر الحذر. *ألا يمكنني أن أثق بحواسي؟!* بالطبع يمكنك التفكير في الأمر بهذه الطريقة، أو يمكنك التفكير فيه بطريقة أخرى: لأن حواسنا عادة ما تخطئ، وتصبح عواطفنا مفرطة الحذر وتصوراتنا مفرطة التفاؤل؛ لذا من الأفضل ألا نتسرع بالخروج باستنتاجات عن أي شيء. ويمكننا أن نواكب كل ما نفعله وأن نصبح مدركين لكل شيء يجري من حولنا حتى يمكننا اتخاذ القرارات الصحيحة.

٨ مارس

لا تتنازل عن حريتك طواعية

"إذا تنازل شخص ما عن جسدك إلى أحد عابري السبيل، فستستشيط غضبًا، ولكنك ستسلم عقلك طواعية لأي شخص يمر بك؛ وقد يسئ هذا الشخص إليك ويتركك مضطربًا ومهمومًا ولكنك لن تغضب ـ ألا تشعر بالخجل من نفسك؟".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

إننا نحمي - بطبيعتنا - وجودنا المادي، فلا نسمح لأحد بأن يمسنا، أو يدفعنا، أو يتحكم في مسارنا. ولكن، عندما يصل الأمر إلى العقل، فإننا لا نراعي الاحتياطات نفسها، حيث نسلمه طواعية لشبكات التواصل الاجتماعي والتليفزيون وما يفعله الآخرون أو يعتقدونه أو يقولونه. قد نجلس لنبدأ العمل، وفجأة نجد أنفسنا نتصفح الإنترنت. وقد نجلس مع أسرنا، ولكن في خلال دقائق نجد أنفسنا أخرجنا هواتفنا وبدأنا العمل عليها. وقد نجلس بهدوء في المتنزه، ولكن، بدلًا من التأمل في أنفسنا، نبدأ بالحكم على المارة.

ولكننا لا نعلم حتى أننا نفعل ذلك، ولا ندرك كم نضيع على أنفسنا من قصص، ومدى السوء والتشتت الذي يؤدي بنا هذا إليه. والأسوأ - أنه لا أحد *يتسبب لنا في هذا*، بل إنه أمر نقوم به بأنفسنا.

يعتبر أصحاب الفلسفة اليونانية أن هذا الأمر فعل منكر؛ فهم يدركون أن العالم يمكنه التحكم في أجسادنا - قد يُزج بنا في السجن أو أن يتلاعب بنا الطقس. ولكن، ماذا عن العقل؟ إنه ملكنا؛ لذا يجب أن نحميه، وأن نحافظ على سيطرتنا على عقولنا وإدراكنا، فكما يقولون: "إنه أثمن شيء نمتلكه".

٩ مارس

اعثر على المشهد الصحيح

"بادئ ذي بدء، لاحظ ما يلي عن كثب - أنك لست مرتبطًا بمعارفك وأصدقائك السابقين لدرجة أن تنجرف في تيارهم. إن فعلت ذلك، فستُدمر... لذا عليك أن تختار ما بين أن تظل محبوبًا بين هؤلاء الأصدقاء وبين أن تبقى الشخص الذي أنت عليه، أو أن تصبح شخصًا أفضل على حساب هؤلاء الأصدقاء... فإذا حاولت أن تمسك بالعصا من المنتصف، فلن تحرز أي تقدم في الحالتين، بل ولن تتمكن من الحفاظ على الوضع السابق نفسه".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

"ستتعلم الخير من الأبرار، ولكن إن خالطت الأشرار فستدمر الروح التي تمتلكها".

— موسونيوس روفوس، مقتبسًا كلمات الشاعر ثيوجنيس أوه مجارا، من كتاب *Lectures*

الاقتباس التالي هو أشهر اقتباسات جيم روهن: "أنت متوسط الأشخاص الخمسة الذين تقضي غالبية وقتك معهم". كما ينصح جايمس ألتوتشر الكتاب ورواد الأعمال الشباب بالعثور على "البيئة المثالية" - مجموعة من الأقران يدفعونهم نحو الأفضل. ربما حذرك والدك عندما رآك تخالط مجموعة من الصبية السيئين: "تذكر، المرء يصبح شبيهًا بأصدقائه". كما أن هناك مقولة من مقولات جوته تعبر عن الأمر بصورة أفضل: "أخبرني بمن هم رفاقك أخبرك من تكون".

فكر مليًّا فيمن تسمح لهم بالدخول في حياتك - لكن ليس مثل أحد أفراد الطبقات الراقية المتعجرفين، بل مثل شخص يحاول أن يحسن من حياته قدر الإمكان. واسأل نفسك عمن تلتقيهم ومن تقضي الوقت معهم: *هل يجعلونني شخصًا أفضل؟ هل يشجعونني على المضي قُدمًا ويحملونني مسئولية ذلك، أم يجرونني إلى مستواهم المتدني؟* والآن، مع وضع تلك الأسئلة في الاعتبار، اطرح أكثر الأسئلة أهمية: *هل يجب أن أقضي وقتًا أكثر أم أقل مع هؤلاء الأشخاص؟*

يخبرنا النصف الثاني من مقولة جوته بركائز هذا الخيار، حيث يقول: "أخبرني بكيفية قضائك لوقتك، أخبرك بما ستصبح عليه".

١٠ مارس

أعثر لنفسك على فيلسوف مثل كاتو

"يمكننا أن نتفادى نصف أخطائنا إن كان هناك شاهد يقف ناظرًا لنا عندما نقدم على فعل الخطأ. ويجب أن يكون لدى كل روح شخص ما تحترمه، وتسير على نهجه لتجعل عرينها الداخلي أكثر مناعة. إن الشخص هو من يمكنه تحسين الآخرين، ليس فقط عندما يكون متواجدًا معهم فحسب، بل أيضًا عندما يفكرون فيه".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

"**كاتو** الأصغر"، فيلسوف روماني اشتهر بانضباطه الذاتي وبدفاعه البطولي عن الجمهورية ضد يوليوس قيصر، وهو يظهر باستمرار في كتابات الفلاسفة الرومانيين - الأمر المثير للاهتمام أنه لم يكتب أية كتب، ولم يعط محاضرات تعليمية، أو لقاءات، إلا أنه، كقدوة في الجرأة والشجاعة، أصبح فيلسوفًا شهيرًا يُشار له بالبنان وتُقتبس أقواله.

يقول سينيكا إنه يجدر بكل منا أن يمتلك كاتو في داخله - إنه شخص عظيم ونبيل يمكننا أن نسمح بدخوله في عقولنا ونستخدمه لإرشاد أفعالنا، حتى إن لم يكن متواجدًا بصورة مادية. لدى عالم الاقتصاد آدم سميث مفهوم مماثل، والذي يُطلق عليه اسم المشاهد اللامبالي، والذي ليس من الضروري أن يكون شخصًا حقيقيًّا؛ أي شخصًا، كما قال سينيكا، يمكنه أن يكون شاهدًا على أفعالنا. هذا الشخص يمكنه توبيخنا إن فكرنا في التكاسل عن فعل أمر ما أو تصرفنا بخداع أو أنانية.

وإن فعلنا هذا الأمر بالطريقة الصحيحة، وعشنا حياتنا بتلك الطريقة، ربما سنصبح كاتو بالنسبة لشخص آخر أو حتى بالنسبة للمشاهد اللامبالي الذي يحتاجون إليه.

١١ مارس

العيش بدون قيود

"الأشخاص غير المقيدين الذين يسيطرون على ما سيفعلونه في جميع المواقف هم الأحرار، أما كل من يمكن تقييدهم أو إجبارهم أو حملهم على فعل شيء رغمًا عن إرادتهم، فهم العبيد".

— إبكتيتوس، من كتاب *Doscourses*

انظر إلى بعض أكثر الأشخاص سلطة وثروة وشهرة في العالم، وتجاهل بهرجة نجاحهم وما يمكنهم شراؤه، وانظر بدلًا من ذلك إلى ما عليهم التخلي عنه في المقابل - انظر إلى تكلفة تحقيقهم للنجاح.

ماذا كلف غالبيتهم؟ الحرية؛ فعملهم يتطلب ارتداء الملابس الرسمية، ويقوم نجاحهم على حضور مناسبات بعينها، وأن يتعاملوا مع أشخاص لا يحبونهم. كما سيتطلب الأمر منهم - دون شك - أن يدركوا أنهم لا يستطيعون قول ما يريدون قوله، والأسوأ أنه سيتطلب منهم أن يصبحوا أشخاصًا مختلفين عن طبيعتهم وأن يقدموا على أفعال سيئة.

لا شك في أنهم يجنون أموالًا طائلة - ولكنهم لا يعرفون ما فاتهم. كما قال سينيكا: "تكمن العبودية تحت الرخام والذهب". إن الكثيرين من الأشخاص الناجحين ما هم إلا سجناء في زنازين أقاموها بأيديهم. هل هذا ما تريد؟ هل هذا ما تعمل بجد من أجل تحقيقه؟ آمل ألا يكون هذا صحيحًا.

١٢ مارس

رؤية الأمور كما يراها المخطئ

"عندما يقدم شخص ما على فعل أمر خطأ أمامك، فكر على الفور في فكرته عن الخير أو الشر التي دفعته إلى هذا الفعل؛ لأنه عندما تتمكن من رؤية ذلك، ستشعر بالتعاطف بدلًا من الصدمة أو الغضب. ولأنك قد تمتلك الأفكار نفسها عن الخير والشر، أو أفكارًا مشابهة، ففي كلتا الحالتين سترى مبررًا لما فعله. ولكن، إذا لم تكن تمتلك الأفكار نفسها، فربما تكون أكثر تسامحًا مع الخطأ".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

لطالما قال سقراط، والذي ربما كان أكثر من عاشوا على وجه الأرض حكمة، إنه "لا أحد يخطئ طواعية"، بمعنى أنه لا أحد يخطئ عن عمد أيضًا. ولا يرى أحد أنه مخطئ، حتى إن كان كذلك. بل يظن أنه مصيب، وأن الآخرين هم المخطئون، وإلا لم يكونوا ليروه مخطئًا.

هل من الممكن أن الإهانات التي تعرضت لها أو الأذى الذي تسبب فيه الآخرون لك لم يحدث عن عمد؟ ماذا لو كانوا يعتقدون أنهم يقومون بالأمر الصواب - من وجهة نظرهم، والذي يصب في صالحك أيضًا؟ يشبه الأمر النصب التذكاري لجنود قوات الولايات الكونفيدرالية في مقبرة أرلينجتون الوطنية بالولايات المتحدة الأمريكية (القضية الخطأ التي قاتل من أجلها أشخاص سيئون فعلا)، جنود الولايات الفيدرالية الذين "أدوا واجبهم، كما تراءى لهم". مرة أخرى أقول - لقد فهموا الأمر بطريقة خطأ، ولكنه كان فهمهم الأصيل للأمور، مثلما كان فكر لنكولن أصيلا عندما أنهى خطابه في كلية كوبر يونيون قائلًا: "دعونا، وحتى النهاية، نجرؤ على القيام بواجباتنا كما نفهمها".

إلى أي مدى ستصبح أكثر تسامحًا وتفهمًا اليوم إن تمكنت من رؤية أفعال الآخرين كمحاولات لفعل الصواب؟ سواءً وافقت أم لم توافق، كيف سيغير ذلك المنظور من وجهة نظرك بشأن الأفعال التي تراها عدوانية أو همجية؟

١٣ مارس

ذات يوم ستبدو جميع الأمور منطقية

"عندما تجد أنك بدأت تلقي باللوم على قوى خفية، أدر الأمر في ذهنك وسترى أن ما حدث لا يتعارض مع المنطق".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من بين أسبابنا لمقاومة الأمور التي تقع لنا أننا نركز بشدة على خطتنا لدرجة أننا ننسى وجود خطة أكبر لا نعلم عنها شيئًا. أليست تلك هي الحال لمرات عدة عندما اعتبرنا أن أمرًا ما كارثي، ولكن تبين بمرور الزمن أنه يصب في صالحنا؟ كما أننا ننسى أننا لسنا محور الكون وأن خسائرنا قد تفيد أشخاصًا آخرين.

ذلك الشعور بأننا مخطئون عبارة عن مشكلة وعي بسيطة؛ فنحن بحاجة إلى تذكر أن جميع الأمور يقودها المنطق - ولكنه منطق شامل وضخم لا يمكننا رؤيته دائمًا. إن الإعصار المفاجئ الذي يهب ربما جاء نتيجة فراشة ترفرف بأجنحتها في نصف الكرة الآخر، أو أن سوء الحظ الذي لازمنا ما هو إلا مقدمة لحظ حسن يأتي فيما بعد.

١٤ مارس

خداع الذات هو عدونا

"يقول زينو إنه لا يوجد شيء معادٍ للاستيعاب الكامل للمعرفة أكثر من خداع الذات".
— ديوجينيس اللايرتي، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

لا يعـد خداع الذات وأوهـام التفوق مجرد سمات شخصيـة مزعجة، فالغرور ليس أمرًا كريهًا ومنفرًا فحسب، بل إنه ألد أعداء قدرتنا على التعلم والازدهار. كما قال إبكتيتوس: "من المستحيل أن يبدأ المرء بتعلم أمر يظن أنه يعلمه". واليـوم، لن نكون قادرين على الازدهار، أو التعلـم، أو اكتساب احترام الآخرين إذا اعتقدنا أننا كاملون، وعباقرة يُعجب بهم الناس من جميع الأصقاع والبقاع. من هذا المنطلق، سيكون الغرور وخداع الذات هما ألد أعداء الأمور التي نتمنى امتلاكها؛ لأننا نخدع أنفسنا عبر الاعتقاد أننا نمتلكها بالفعل.

لذا، علينا أن نواجه الغرور بعدوانيته ونقمته اللتين ينشرها من أجل هزيمتنا - لكي نبعده عنا ولو لأربع وعشرين ساعة فقط في كل مرة.

١٥ مارس

الحاضر هو كل ما نمتلك

"هـل تعتقـد أنـك قـد تعيش لثلاثة آلاف عام، أو مضاعفات لا نهائية لهذا العدد!؟ ضع في اعتبارك إذن أنـه لا أحـد يخسر حياة غير التـي يعيشها، ولا أحد يعيش حياة غير التي خسرهـا. لا فـرق إذن بيـن الحياة الطويلـة و القصيرة، حيـث إن اللحظـة الحالية تستمر بالقدر نفسه بالنسبة للجميع ويمتلكها الجميع بالقدر نفسه أيضًا. ولا يمكن لأحد أن يفقد الماضي أو المستقبل، فكيف يمكن أن يُحرم المرء من شيء لا يمتلكه؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لاحـظ اليـوم كم عدد مـرات بحثك عـن المزيـد، أي أن تريـد أن يصبح الماضي أكثر مما كان عليه (مختلف، أفضل، لا يزال متواجدًا، وغيرها)، أو أن تريـد من المستقبل أن يصبح كما تتوقع تمامًا (من دون أن تفكر في مدى تأثير ذلك على الآخرين).

عندمـا تفعل ذلـك، فإنك تهمل اللحظـة الحالية. يا لك مـن جاحد! هناك مقولـة – تعـود إلـى بل كايـن، رسـام الكارتـون – والتـي تستحـق أن نتذكرها باستمـرار: "الأمسـ هو الماضـي، والغد هـو المستقبل، ولكن اليـوم هو الهبة؛ لهذا السبب نطلق علـى الحاضر (Present) أي الهدية". ونحن من يمتلك تلك الهديـة – ولكن صلاحيتها ستنتهـي في وقت محدد، تاريخ يقتـرب سريعًا. وإن استمتعـت بالهدية بالكامل، فسيكون هذا كافيًا. وقد يستمر معك هذا الاستمتاع مدى الحياة.

١٦ مارس

ذلك الجزء العظيم منك

"احتـرم قدرتـك علـى الفهم؛ لأن مبدأنـا المسيطر لن يسمح بدخول أي شيء لا يتفق مع الطبيعة أو مع البنية المنطقية للأمور. وهذا هو ما يتطلب منا المراعاة والعناية بالآخرين، وطاعة الله قبل كل شيء".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

الحقيقة التي يمكنك التفكير فيها، حقيقة أنك تقرأ هذا الكتاب، وحقيقة أنـك قادر على التفكير بمنطقية للدخول في المواقـف والخروج منها - كل هذا هـو مـا يمنحك القدرة علـى التحسين من ظروفك ومن نفسـك. ومن المهم أن تقدر تلك القدرة؛ لأنها قدرة أصيلة خاصة بك، ولا يمتلك الجميع الحظ مثلك.

الجدير بالذكر أن الأمور التي قد تراها كأمور مسلم بها، قد لا يمكن لآخرين أن يحلموا بها.

اقض بعض الوقت اليوم متذكـرًا أنك متمتع بالقدرة على استخدام المنطق لتبحـر خلال المواقف والظـروف العاصفة، الأمر الذي يمنحـك قدرة لا يمكن تخيلهـا علـى تغيير ظروفك وظروف الآخريـن. وتذكر أنه مع تلـك القدرة تأتي المسئولية.

١٧ مارس

جمال الاختيار

"ليس المرء بشكله أو بتصفيفة شعره، بل بقدرته على الاختيار الجيد. فإذا كانت اختياراتك جميلة، فستكون جميلا".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يشبه هذا الاقتباس ذلك الجزء من حوار من فيلم *Fight Club*: "أنت لست عملك، ولا كم المال الذي تملكه في البنك، ولا السيارة التي تقودها، ولا ما تحويه محفظتك". لا شك في أن صديقنا إبكتيتوس لم يشاهد هذا الفيلم أو يقرأ الرواية المقتبس منها - ولكن، لا شك في أن هناك تشابهًا كبيرًا بين حقبة التسعينيات من القرن العشرين وروما القديمة.

من السهل أن نخلط بين الصورة التي نقدمها للعالم عمن نكون حقيقة، خاصة إن تعمدت وسائل الإعلام إرسال رسائل تعتم على هذا التميز.

قد تبدو جميلا اليوم، ولكن إذا كان هذا الجمال ناتجًا عن هوسك بالنظر في المرآة، فسيسأل أصحاب الفلسفة اليونانية: هل أنت جميل *فعلا*؟ إن الجسم الذي أصبح مفتول العضلات بفعل العمل مثير للإعجاب، أما الجسم الذي أصبح مفتول العضلات لعرضه على زملاء صالة الرياضة فليس كذلك.

هذا ما يحملنا الفلاسفة الرومانيون على وضعه في اعتبارنا: ليس ما تبدو عليه الأمور، بل الجهد والنشاط والخيارات التي أدت إلى تلك النتائج.

١٨ مارس

مستحيل من دون إذنك

"لقد نجوت اليوم من كل الظروف، أو من الأفضل أن أقول، لقد صددتها؛ حيث إنها كلها لم تنتج عن مصادر خارجية، بل عن فرضياتي الخاصة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قد تقول في الأيام العصيبة: "إن عملي مرهق"، أو، "مديري يدفعني إلى حافة الجنون". إن تمكنا من استيعاب أن تلك الأمور مستحيلة، فلن يدفعنا أحد إلى حافة الجنون، ولن يرهقنا العمل - إنها أمور خارجية ولا سبيل لها للدخول داخل عقلك. إن تلك العواطف التي تنتابك، رغم أنها تبدو حقيقية، فهي تنبع من الداخل وليس من الخارج.

يستخدم الفلاسفة الرومانيون كلمة "المعالجة" - معالجة إدراكنا وأفكارنا وأحكامنا بواسطة عقولنا. إن ما نفترضه، وما نصدره في عقولنا، يتعلق بنا وحدنا؛ فلا يمكننا أن نلقي باللوم على الآخرين؛ لأنهم يصيبوننا بالتوتر أو يدفعوننا إلى حافة الجنون بعد الآن مثلما لا يمكننا أن نلقي عليهم باللوم بسبب غيرتنا منهم. إن السبب في داخلنا، وهم ليسوا إلا مجرد أهداف.

١٩ مارس

الحكمة السرمدية

"هناك قاعدتان يجب أن نضعهما نصب أعيننا: لا يوجد شيء جيد أو سيئ خارج نطاق خياراتنا العقلانية، وأنه يجب علينا ألا نحاول قيادة الأحداث، بل علينا اتباعها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

في منتصف القرن العشرين، كان هناك رجل دين هندي يُدعى أنتوني دي ميلو، ولد في مدينة بومباي في أثناء الاحتلال البريطاني، وتكونت ثقافة دي ميلو كخليط من العديد من الثقافات ووجهات النظر الشرقية والغربية، كما أنه تدرب ليكون معالجًا نفسيًّا. من المثير أن يرى المرء الحكمة السرمدية تنتشر عبر المدارس والعصور والأفكار. وإليكم اقتباسًا من كتاب دي ميلو تحت عنوان *The Way to Love*، والذي يبدو مطابقًا تمامًا لمقولة إبكتيتوس:

"سبب ضيقي ليس الشخص الذي سببه لي".

تذكر: يمتلك الجميع خيارهم، وستكون دومًا صاحب الكلمة العليا. إن سبب الضيق - أو فكرة أن يكون الشيء سيئًا - يأتي منا ومن وجهة نظرنا ومن توقعاتنا. ويمكننا، بكل سهولة، أن نغير من وجهات النظر تلك، كما يمكننا تغيير توقعاتنا، وأن نقرر أن نتقبل ونحب ما يحدث من حولنا. وتلك الحكمة تكررت وكشفت عن نفسها في كل دولة وكل عصر منذ فجر التاريخ.

٢٠ مارس

كن مستعدًا ومستريحًا

"قد أرغب في ألا أشعر بالعذاب، ولكن، إذا حان الوقت لكي أتحمله، فأتمنى أن أتحمله بشجاعة وشرف. ألا أفضل ألا أشارك في الحرب؟ ولكن، إذا جاءت الحرب إليَّ، فأتمنى أن أداوي الجرحى بنبل وأن أساعد الجوعى وأن أعمل على تقليل تأثيرات الحرب الأخرى. كما أني لست مجنونًا لأتمنى المرض، ولكن، إذا كُتب عليَّ أن أعاني آلام المرض، فإني أتمنى ألا أقدم على أي فعل متهور أو غير نبيل. الفكرة هنا ليست أن تتمنى حدوث تلك المصائب، بل أن تتمنى الفضائل التي تجعل تلك المصائب محتملة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

كان الرئيس الأمريكي جايمس جارفيلد شخصية عظيمة - فقد نشأ في أسرة متواضعة، وعلم نفسه بنفسه، وأصبح في النهاية أحد أبطال الحرب الأهلية، ولم يكمل فترته الرئاسية بسبب رصاصة غادرة. خلال الفترة القصيرة التي قضاها في منصبه، واجه دولة منقسمة على نفسها، وواجه كذلك حزبًا جمهوريًا منقسمًا على نفسه. وخلال أحد الشجارات والذي كان يتحدى جميع سلطات منصبه، وقف صامدًا وقال لأحد مستشاريه: "لا شك في أني أدين الحرب، ولكن، إن أحضرها أحد حتى عتبة بابي، فسيجدني في انتظاره".

هذا ما يوضحه سينيكا في الاقتباس أعلاه: سنكون مجانين إذا *أردنا* مواجهة صعوبات الحياة، ولكننا سنكون مجانين أيضًا إن تظاهرنا بأنها لن تحدث. وإن وصلت تلك الصعوبات إلينا - كما قد تفعل في أية لحظة - علينا أن نتأكد من أننا على استعداد لمواجهتها؛ ليس كما قد يحدث عندما يفاجئنا زائر في وقت متأخر من الليل، بل كما قد يحدث عندما نكون في انتظار ضيف مهم: مهندمين وصافيي الذهن ومستعدين للانطلاق.

٢١ مارس

أفضل ملاذ هنا في الداخل، وليس هناك في الخارج

"يبحث الناس لأنفسهم عن ملاذ في الريف، أو على الشاطئ، أو في الجبال. وقد اعتدت أن تتوق إلى مثل تلك الأماكن المتشابهة، ولكن تعد تلك خصال العامة، عندما تود البحث عن ملاذ، في أي وقت كان، اعثر على مثل ذلك الملاذ داخل نفسك. فلن يمكنك أن تعثر أبدًا على ملاذ أكثر هدوءًا وأقل ازدحامًا من روحك - خاصة إن تفحصتها عن كثب ووجدت أنها مليئة بالراحة، الأمر الذي لا أرجعه لشيء إلا إلى حسن تنظيمها. لذا كافئ نفسك دومًا بهذا الملاذ وجدده".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل ستذهب في عطلة في القريب؟ هل تتطلع لعطلة نهاية الأسبوع حتى تنعم ببعض السلام والهدوء؟ قد تفكر، ربما *بعد أن تهدأ الأمور أو بعد أن أنتهي من مهامي*. ولكن، هل يا تُرى نجحت معك تلك الطريقة؟

صاغ المعلم الروحاني جون كابات - زن الأمر في تعبير شهير حين قال: "أينما ذهبت، ستكون نفسك". لذا يمكننا العثور على ملاذ في أي وقت من خلال النظر داخل أنفسنا، ويمكننا أن نجلس وقد أغمضنا أعيننا وشعرنا بأنفاسنا وهي تدخل في صدورنا وتخرج منها. ويمكننا أن نستمع إلى بعض الموسيقى ونتجاهل العالم من حولنا. ويمكننا أن نطفئ جميع الأجهزة الإلكترونية أو أن نتجاهل تلك الأفكار الهائجة في أذهاننا - هذا ما سيمنحنا السلام، ولا شيء آخر!

٢٢ مارس

دلالة التعليم الجيد

"ما الدليل على أنك قد تلقيت تعليمًا جيدًا؟ يتضح ذلك في تطبيقك لمفاهيمك المسبقة على الأمور الصحيحة طبقًا لطبيعتها وبما يتخطى تلك الطبيعة من أجل التمييز بين الأمور التي يمكننا التحكم فيها والأمور التي لا يمكننا التحكم فيها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

تدل الشهادة المعلقة على الحائط على أنك متعلم مثلما يدل الحذاء في قدميك على أنك تسير - تلك مجرد بداية، ولكنها بداية فعالة.

ولكن، كيف يُقدم الكثيرون من الأشخاص "المتعلمين" على اتخاذ قرارات غير عقلانية، أو تفوتهم الكثير من الأمور البديهية؟ إن جزءًا من هذا يعود إلى أنهم ينسون أنه عليهم التركيز فقط على ما يقع ضمن قدرتهم على السيطرة، وقد وصلتنا قطعة كتبها الفيلسوف هيراكليتوس تصف تلك الحقيقة:

"الكثير ممن تعلموا من أعمال هسيود
الأسماء العديدة للكون والوحوش
لم يفهموا قط
أن الليل والنهار لا ينفصلان".

ومثلما يمكنك أن تسير جيدًا من دون حذاء، لست بحاجة إلى الدخول في الصفوف الدراسية لكي تفهم الواقعية الأساسية والرئيسية للطبيعة ولدورنا المناسب فيها. لذلك ابدأ بالوعي والتأمل: لا لمرة واحدة فحسب، بل في كل لحظة من كل يوم.

٢٣ مارس

الروح المقيدة

"لن تخرج أمراض الروح العقلانية عن الرذائل الراسخة والتي استمرت لوقت طويل، على غرار الجشع والطموح ـ إنها تضع الروح داخل قيود وتبدأ بالتحول إلى شرور دائمة في داخلها. ولتلخيص الأمر، تعد هذه الأمراض تحريفًا رهيبًا للأحكام، ومن ثم تتحول الأمور التي كانت مرغوبة إلى حدٍّ ما في الماضي إلى أمور مرغوبة بشكل كبير".

ـ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

خلال الكارثة الاقتصادية التي وقعت في أواخر العام الأول من الألفية الثانية، خسر مئات الأشخاص الأذكياء والعقلانيين ما يعادل تريليونات الدولارات من ثرواتهم. كيف يمكن أن يصبح هؤلاء الأشخاص الأذكياء أغبياء إلى هذه الدرجة؟ أولئك الأشخاص يعلمون النظام جيدًا، ويعلمون كيف أنه من المفترض بالسوق أن تعمل، وأداروا مليارات، إن لم تكن تريليونات الدولارات. ولكن، كانوا مخطئين، بالنسبة للأشخاص - وكانوا مخطئين فيما يتعلق بحجم خسائر السوق العالمية.

من الصعب النظر إلى هذا الموقف وفهم أن الجشع كان جزءًا من المشكلة. فالجشع هو ما قاد الناس إلى إنشاء الأسواق المعقدة التي لم يتمكن أحد من فهمها على أمل أن يتمكنوا من جني أرباح سريعة. والجشع هو ما قاد أناسًا أخرين إلى عقد صفقات بناءً على شروط قروض غريبة. والجشع هو ما منع الجميع من إطلاق التسمية الحقيقية على هذا الوضع - بيت واهٍ ستزيله أخف الرياح من أساساته.

لن يفيدك كثيرًا أن تنتقد هؤلاء الأشخاص بعد إدراك تلك الحقيقة، بل من الأفضل أن تنظر إلى ما فرضه الجشع والرذائل من تأثيرات على حياتنا. ما الزلات في الأحكام التي سببتها لك الرذائل؟ ما "المرض" الذي أصابك؟

وكيف يمكن لعقلك المتعقل أن يتدخل لينظم تلك الأمور؟

٢٤ مارس

هناك فلسفة في كل شيء

"كل مثل الإنسان، واشرب مثل الإنسان، وارتد ملابسك وتزوج وأنجب وكن ناشطًا سياسيًا - عانِ الإساءة وتحمل أخاك العنيد أو والدك أو ابنك أو جارك أو زميلك. أظهر لنا تلك الأمور حتى يمكننا رؤية أنك قد تعلمت من الفلاسفة بالفعل".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

كان بلوتارش كاتب سير ذاتية رومانيًا وكان واحدًا من محبي الفلسفة اليونانية، ولم يبدأ بدراسة روائع الأدب اليوناني حتى وقت متأخر من حياته. ولكن، كما يقول في السيرة الذاتية التي كتبها عن ديموستيني، كان مذهولًا من سرعة تعلقه به حين كتب: "لم يكن الأمر يتعلق كثيرًا بكون الكلمات قد جعلتني أفهم الأحداث بشكل كامل، بل إن تجاربي الشخصية مع الأحداث هي التي مكنتني من تتبع معاني الكلمات عن كثب".

هذا ما يعنيه إبكتيتوس عن دراسة الفلسفة؛ فلا بأس بأن تدرسها، ولكن لا تهمل حياتك، فهذه هي الطريقة الوحيدة التي ستساعدك على فهم ما يعنيه أي من هذا. والأهم، أن أفعالك وخياراتك بمرور الوقت هي وحدها التي ستمكنك من استبيان إذا ما كنت قد اعتنقت أيًا من تلك التعاليم أم لا.

كن واعيًا بهذا اليوم عندما تكون في طريقك إلى العمل، أو إلى موعد، أو عندما تقرر من ستصوت له، أو تدعو والديك لقضاء الليلة في منزلك، أو عندما تلوح لجارك بينما تدخل منزلك، أو تعطي إكرامية لعامل توصيل الطلبات للمنازل، أو عندما تتمنى ليلة سعيدة لمن تحب. إن الفلسفة تكمن في كل هذه الأمور، فجميعها خبرات تعطي معنى للكلمات.

٢٥ مارس

الثروة والحرية مجانيتان

"... لا تُضمن الحرية عبر تلبية رغبات قلبك، بل عن طريق محو تلك الرغبات منه".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هناك طريقتان لكي تصبح ثريًا: أن تحصل على كل ما تريد أو أن تريد كل ما تملك - أيهما أكثر سهولة في التو واللحظة؟ ينطبق الأمر ذاته على الحرية. إن انبريت للقتال والصراع من أجل الحصول على المزيد، فلن تكون حرًّا أبدًا. ماذا لو تمكنت من العثور على الحرية التي تملكها بالفعل والتركيز عليها؟ ستصبح حرًّا في التو واللحظة.

٢٦ مارس

ما الذي يسيطر على منطقك المسيطر؟

"كيف يدير منطقك المسيطر نفسه؟ هذا هو السر لتحقيق أي شيء. وأيًا كان ما سيتبقى بعد ذلك، سواءً كان يقع في نطاق قدرتك على الاختيار أو لا، لا يتعدى كونه مجرد رماد ودخان".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

اشتهر الكاتب اليوناني الساخر جوفينال بسؤاله: *من يراقب المراقب*؟ هذا أيضًا ما يسأله ماركوس لنفسه ولكن بطريقة مختلفة - وما الذي قد تسأله لنفسك خلال يومك؟ ما المؤثرات التي تسيطر على المنطق المسيطر على حياتك؟

قد يعني هذا التبحر في موضوعات على غرار البيولوجيا التطورية وعلم النفس وعلم الأعصاب دراسات العقل الباطن؛ لأن تلك القوى العميقة هي التي تشكل أكثر العقول انضباطًا وعقلانية. وقد تكون أكثر شخص صبور في العالم، ولكن، إذا أثبت العلم أننا نتخذ قرارات سيئة عندما نكون جائعين - فبم سيفيدك كل هذا الصبر؟

لذا، لا تتوقف عند الفلسفة اليونانية، بل استكشف القوى التي تحركها وتجعلها ممكنة. تعلم الأمور التي تحاول دحض الفلسفة التي تدرسها، كيف يعمل العقل والجسم معًا. لا تحاول فهم منطقك المسيطر فحسب - المراقب - بل افهم أيضًا كل شخص وكل شيء يسيطر عليه.

٢٧ مارس

أدفع ما تساويه الأشياء

"قال ديوجينيس، إننا نبيع الأشياء القيمة مقابل أشياء لا قيمة لها، والعكس صحيح".
— ديوجينيس اللايرتي، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

يمكنك أن تشتري أريكة أنيقة من علامة تجارية شهيرة مقابل ٢٠٠ ألف دولار. كما يمكنك أن تستأجر قاتلًا لقتل شخص ما مقابل ٥٠٠ دولار. تذكر هذا في المرة القادمة عندما تسمع شكوى شخص ما عن كيفية تحكم السوق في قيمة الأشياء. وقد تكون السوق عقلانية... ولكن العاملين فيها ليسوا كذلك.

أكد ديوجين مؤسس المدرسة الساخرة، على القيمة الحقيقية للأشياء، وهو الموضوع دائم الظهور في الفلسفة اليونانية، وخاصة في كتابات إبكتيتوس وماركوس. من السهل أن نضل طريقنا؛ فعندما ينفق من حولك أموالا طائلة على أشياء لا يمكنهم أخذها معهم إلى القبر، فربما يكون من الجيد بالنسبة لك ألا تفعل ذلك أنت أيضًا.

ولكن، هذا ليس جيدًا دون شك. إن الأشياء الجيدة في الحياة تكلف قدر قيمتها الحقيقية، والأشياء غير الضرورية لا قيمة لها على الإطلاق؛ والمهم هنا هو التفرقة بينهما.

٢٨ مارس

الجبن كمشكلة تصميم

"الحياة من دون تصميم ستكون فوضوية. وبمجرد أن يصبح المرء في موقعه الصحيح، تصبح المبادئ ضرورية. وأعتقد أنك ستقر بأنه لا يوجد أمر مخز أكثر من التصرفات الجبانة غير الواثقة، والانسحاب بجبن. وسيتكرر الأمر في جميع شئوننا إلا إن تمكنا من محو الأخطاء التي تكتنف أرواحنا وتعوقها، مانعة إياها من المضي قدمًا وبذل قصارى جهودها".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يخرج الفريق المنافس في هيئة قوية، ويحقق تقدمًا مبكرًا، ولم يتوافر لك الوقت الكافي لتستعيد قواك... تدخل اجتماع عمل وتفاجئ الجميع، وتسوء الأمور... تحتدم مناقشة رقيقة لتتحول إلى مباراة في الصياح... تغير من تخصصك في منتصف دراستك الجامعية واضطررت لأن تبدأ دراستك بأكملها من البداية وتأخرت في التخرج. هل تبدو لك تلك المواقف مألوفة؟

تلك هي الفوضى النابعة من عدم امتلاك خطة. وليس هذا لأن الخطط لا تشوبها شائبة، بل لأن الناس من دون تخطيط مثل مجموعة من جنود المشاة من دون قائد: تزداد احتمالية أن يتعرضوا للانهيار والتفكك. إن المدرب الفائز بالبطولة الكبرى بيل والش اعتاد تلك المخاطر عبر كتابة سيناريو لمبارياته قبل أن تبدأ. فقد قال في إحدى محاضراته عن التخطيط للمباريات: "إذا كنت ترغب في نوم هادئ ليلة المباراة، فخطط للألعاب الخمس والعشرين الأولى من المباراة في ذهنك في الليلة التي تسبقها. وسيمكنك حينها أن تدخل الاستاد وتبدأ المباراة دون أن تقلق". كما سيمكنك أن تتجنب عددًا من النقاط المبكرة أو أية مفاجأة من منافسك. وهذا أمر لا يتعلق بك - فقد حصلت بالفعل على أوامرك بالتحرك.

لا تحاول أن ترتجل أي شيء، بل ضع خطة لكل شيء.

٢٩ مارس

لِمَ تحتاج إلى إبهار هؤلاء الأشخاص مرة أخرى؟

"إذا كان يجب عليك أن تحول إرادتك إلى الأمور الخارجة عن نطاق سيطرتك من أجل إبهار شخص ما، فتأكد من أنك قد دمرت هدفك من الحياة بأكمله. كن سعيدًا إذن بكونك فيلسوفًا في كل ما تفعله، وإذا كنت ترغب في أن يراك الناس فيلسوفًا، فأظهر لنفسك أولا أنك واحد منهم، وستنجح".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

هل يوجد شيء يسبب الحزن أكثر من الجهود المضنية التي قد نبذلها من أجل إبهار شخص ما؟ قد تبدو الأمور التي نفعلها من أجل الفوز بقبول شخص ما - عند استعراضها في وقت لاحق - كأنها ناتجة عن نوع من الجنون اللحظي. فقد نبدأ فجأة بارتداء ملابس سخيفة وغير مريحة قيل لنا إنها رائعة، ونتناول أطعمة مختلفة، ونتحدث بأسلوب مختلف، وأصبحنا أيضًا ننتظر مكالمة هاتفية أو رسالة نصية بفارغ الصبر. فإذا فعلنا تلك الأمور لأننا نحب فعلها، فهذا سيكون أمرًا جيدًا، ولكن ليس الأمر على هذا المنوال، فإنها عبارة عن وسيلة لتحقيق الغاية - أن نحصل على قبول شخص ما.

المثير للسخرية في الأمر، كما وضح ماركوس أوريليوس مرارًا وتكرارًا، أن الأشخاص الذين نتوق لسماع آرائهم ليسوا عظماء لهذه الدرجة. إنهم مليئون بالعيوب - فهم يلهون وينبهرون بجميع أنواع الأمور السخيفة. إننا ندرك هذا جيدًا، ولكننا نتجاهل التفكير فيه. وفي اقتباس آخر من فيلم *Fight Club*: "إننا نشتري أشياءً لا نحتاج إليها لنبهر أناسًا لا نحبهم".

ألا يبدو هذا الأمر سخيفًا؟ والأهم من ذلك، ألا يتعلق الأمر بمدى حصولك على السكينة والأمان الذي يمكن للفلسفة أن تمدك بهما؟

٣٠ مارس

المنطق في كل شيء

"أسرع إلى منطقك المسيطر، إلى المنطق الشامل، وإلى منطق جارك، أسرع إلى عقلك لكـي تجعله عادلًا، وإلـى المنطق الشامل لتتذكر موقعك منه، وإلى عقل جارك لتعرف إذا ما كان جاهلًا أم مثقفًا ـ مع ملاحظة أنه يشبه عقلك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن لـم تخضـع حياتنـا لسيطـرة المنطق، فمـا الـذي سيسيطر عليهـا إذن؟ النزعـات؟ النزوات؟ المحـاكاة؟ العادات غير العاقلة؟ مـع فحصنا لسلوكياتنا السابقـة، كم نشعر بالأسف عندما نجد أن تلك هـي الحال التي عليها أمورنا - إننا لم نكن نتصرف عن وعي أو عمد بل كنا منقادين بقوى لم نكلف أنفسنا عناء تقييمها. وقد يتصادف أن تلك هي المواقف التي من المرجح أن نندم عليها.

٣١ مارس

أنت نتاج تدريبك

"مطاردة ما لا يمكن تحقيقه يعد ضربًا من الجنون، ولكن العامة لا يمكنهم فعل أي شيء آخر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

الكلب الذي يُترك لمطاردة السيارات سيطارد السيارات. والطفل الذي يُربى دون فرض قيود عليه سيشب مدللًا. والمستثمر غير المنضبط ليس مستثمرًا - إنه مقامر. إن العقل الذي لا يسيطر على نفسه، ولا يدرك قدرته على تنظيم نفسه، سيُخدع بواسطة الأحداث الخارجية والنزعات غير المفيدة.

لا يمكن أن يكون هذا هو الغد الذي تأمله؛ لذا عليك أن تعي ذلك: عليك أن تبدأ الآن بالتدريبات والعادات التي ستستبدلها بالجهل والنظم السيئة. حينها فقط ستبدأ بالتصرف والفعل بصورة مختلفة، وحينها فقط ستتوقف عن السعي لتحقيق المستحيل، والنظر تحت قدميك، وامتلاك الأشياء غير الضرورية.

أبريل

الفكر غير المنحاز

١ أبريل

لون أفكارك

"سيأخذ عقلك دومًا شكل الأفكار التي يفكر فيها عادة، حيث إن الروح البشرية تتلون بلون تلك الانطباعات".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

إن ثنيت جسدك في وضعية جلوس معينة كل يوم لفترات طويلة، فسيتغير شكل انحناءات عمودك الفقري. ويمكن للطبيب أن يستنبط من صور الأشعة (أو من التشريح) إذا ما كان المرء يعمل على مكتب من أجل قوت يومه. وإذا وضعت قدمك في حذاء ضيق كل يوم، فستبدأ بأخذ شكل هذا الحذاء أيضًا.

وينطبق الأمر ذاته على العقل؛ فإذا اعتنقت منظورًا سلبيًّا طوال الوقت، فسرعان ما سيبدو كل شيء في عينيك سلبيًّا. لذا أغلق عقلك وستصبح عنيدًا ومتشبثًا برأيك، وإذا لونته بلون الأفكار الخطأ فستتلون حياتك بأكملها باللون نفسه.

٢ أبريل

احذر ما تسمح له بالدخول

"المآسي والصراعات والمخاوف وقلة الإحساس والعبودية، عندما لا يحاول ذهنك انتقادها أو يسمح لها بدخوله فإنها ـ وبشكل يومي ـ تمحو مبادئك الثابتة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ما مدى صعوبة الإقدام على الأفعال الجيدة عندما تكون محاطًا بأشخاص ذوي نظرة دونية؟ ما مدى صعوبة أن تكون إيجابيًّا ومتعاطفًا عندما تكون عالقًا في الفقاعة السلبية للأحاديث التليفزيونية؟ ما مدى صعوبة أن تركز على شئونك عندما تنشغل بمآسي الآخرين وصراعاتهم؟

لا شك في أننا سنتعرض لتلك المؤثرات في مرحلة ما من حياتنا، بصرف النظر عن مدى محاولاتنا لتجنبها. ولكن، عندما نفعل، فلا يوجد شيء يجبرنا على أن نسمح لتلك المؤثرات باختراق عقولنا. إننا نمتلك القدرة على أخذ حذرنا وأن نقرر ما نسمح به داخل عقولنا. وقد يصل ضيوف غير مدعوين إلى منزلك، ولكنك لست مجبرًا على دعوتهم على العشاء ـ لست مضطرًّا لإدخالهم في عقلك.

٣ أبريل

مخدوعون ومنقسمون

"الظروف هي التي تخدعنا ـ ويجب عليك أن تدرك هذا. إننا نتقبل الشر قبل الخير، ونشتهي نقيض ما كنا نشتهي ذات يوم. ودعواتنا تناقض دعواتنا الأخرى وخططنا تقاتل خططنا الأخرى".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

قد تقول امرأة إنها ترغب في لقاء الرجل المناسب والزواج به، ولكنها لا تقابل إلا الحمقى. وربما يقول الرجل إنه يتمنى أن يعثر على وظيفة أحلامه، ولكنه لم يكلف نفسه عناء البحث عنها. كما أن مديري الشركات يحاولون أن يطبقوا استراتيجيتي عمل مختلفتين في الوقت ذاته - ويسمون ذلك احتياطًا - ولكنهم يُصعقون عندما تفشلان كلتاهما.

إن جميع هؤلاء الأشخاص - مثلنا تمامًا - منخدعون ومنقسمون. فإحدى أيديهم تعمل ضد الأخرى. كما قال مارتن لوثر كينج الابن ذات مرة: "هناك أمر شبيه بالحرب الأهلية يكتنف حياتنا بأكملها" - حرب دائرة داخل كل فرد منا بين جانب الخير وجانب الشر من روحه.

يقول الفلاسفة الرومانيون إن تلك الحرب تنتج عادة عن رغباتنا المتناقضة، وأحكامنا الفاشلة وأفكارنا المنحازة. ولا نتوقف لنسأل: حسنًا، *ما الذي أريده حقًا؟ ما الذي أسعى إليه حقًا هنا؟* وإن فعلنا، سنلحظ رغباتنا المتناقضة والمتضاربة؛ ومن ثم سنتوقف عن العمل ضد أنفسنا.

٤ أبريل

لا تدع تلك الأمور تصل إلى رأسك

"تأكد من ألا ينصِّبك أحد "إمبراطورًا، تجنب وصمة الإمبراطورية. قد يقع هذا الأمر معك؛ لذا حافظ على بساطتك وطيبتك ونقائك وصفائك وحبك للعدالة وتقواك وكرمك وشغفك وإقدامك بقوة على عمل الخير. حارب من أجل أن تبقى الشخص الذي تمنت الفلسفة أن تجعلك عليه. واعبد ربك، وراع" الآخرين؛ فالحياة قصيرة ـ وفاكهة هذه الحياة هي الشخصية الجيدة وأفعال الخير".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

من الصعب أن نحاول استيعاب كيف كانت الحياة في نظر ماركوس أوريليوس - إنه لم يولد إمبراطورًا، كما أنه لم يصل إلى العرش عن عمد؛ بل لقد أُلقي عبء الحكم عليه إلقاءً، وفجأة أصبح أثرى أثرياء العالم، وقائد أقوى جيش على سطح الأرض، وحاكم أكبر إمبراطورية في التاريخ، وكان الناس ينظرون إليه باحترام شديد.

لا عجب من أنه كتب لنفسه مثل تلك الخطابات الصغيرة مذكرًا نفسه بألا تغتر، فمن دونها، كان من الممكن أن يفقد إحساسه بالأمور المهمة، وأن يقع فريسة لأكاذيب جميع الأشخاص الذين كانوا يتقربون منه للحصول على بعض المنافع. وها نحن ذا، عرضة لخطر تشتيت أنفسنا؛ أيًّا كان ما نفعله.

عندما نختبر النجاح، علينا أن نتأكد من أنه لن يغيرنا - وأننا سنظل ثابتين على مبادئنا برغم جميع الإغراءات. لذا يجب أن يقودنا االمنطق بصرف النظر عن إذا ما كنا ذوي حظ سعيد أم لا.

٥ أبريل

ثق، ولكن تثبت

"بادئ ذي بدء، لا تدع قوة الانطباعات تشغلك كثيرًا. قل لها: تمهلي قليلًا ودعيني أر ماذا تكونين ومن أين أتيت ـ دعيني أختبرك...".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من بين عجائب عقلك تلك السرعة التي يمكنه أن يستوعب بها الأمور ويصنفها. كما كتب مالكولم جلادويل في كتاب *Blink*، دائمًا ما نتخذ قرارات فائقة التسرع بناءً على سنوات مضت من الخبرة والمعرفة، إلى جانب استخدام المهارة نفسها للتأكيد على الإجحاف والقولبة والفرضيات. ومن الجلي أن نوعية التفكير الأولى هي مصدر القوة، في حين تعتبر الثانية نقطة ضعف كبيرة.

لن نخسر الكثير إن تلقينا اللوم على تفكيرنا في أفكارنا الخاصة. *هل هذا أمر سيئ بالفعل؟ ما الذي أعرفه عن ذلك الشخص؟ لِمَ أمتلك تلك المشاعر القوية في تلك اللحظة؟ هل يضيف القلق الكثير للموقف؟ ما الذي يميز...؟*

عبر طرح تلك الأسئلة – وعبر وضع انطباعاتنا موضع الاختبار كما ينصح إبكتيتوس – تقل احتمالية أن ننجرف وراءها أو أن نُقدِم على فعل بناءً على انطباعات خطأ أو منحازة. إننا ما زلنا نمتلك حرية استخدام غرائزنا، ولكن، يجدر بنا دومًا أن نكون، كما يقول المثل الروسي: "ثق، ولكن تثبت".

٦ أبريل

أعد نفسك للسلبية

"أول ما عليك فعله في الصباح عندما تستيقظ من نومك، أن تقول لنفسك: سأجابه الفضوليين وناكري الجميل والنرجسيين والكاذبين والغيورين المنافقين. لقد ابتلوا جميعهم بتلك المصائب؛ لأنهم لا يعرفون الفارق بين الخير والشر. ولأنني أدركت جمال الخير وقبح الشر، أعلم أن أولئك الخاطئين لا يزالون قريبين مني ... وأن أيًّا منهم لن يمكنه إلحاق الضرر بي أو أن يورطني في أعمال الشر – ولن يمكنني أن أغضب من أقاربي أو أن أكرههم؛ لأننا جُبلنا على التعاون".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قد تكون على يقين تام في مرحلة ما من اليوم أنك بصدد التعامل مع شخص ما تراه أحمق (وهناك الكثيرون منهم)، والسؤال المطروح في هذه الحالة: هل ستكون مستعدًّا لذلك؟

يستدعي هذا الأمر إلى الذاكرة الدعابة التي ألقاها في القرن الثامن عشر الكاتب والساخر نيكولاس تشامفورت حين قال: إن "ابتلعت ضفدعة كل صباح"، فستمتلك المناعة ضد أي شيء آخر يثير الاشمئزاز قد يحدث لك خلال ما تبقى من اليوم. أليس من الأفضل أن تستوعب في وقت مبكر – بمجرد أن تصحو من نومك – أن الناس عادة ما يتصرفون بطرق أنانية وجاهلة (ابتلاع الضفدعة) بدلًا من أن تكتشف ذلك خلال اليوم؟

ولكن هناك جزءًا آخر من هذا الأمر، كما أن هناك جزءًا آخر من اقتباس ماركوس: "لا يوجد من يمكنه أن يورطني في القبح، ولن يمكنني أن أغضب من أقاربي أو أن أكرههم". ليس الهدف من الاستعداد تحديد طبيعة كل شخص مقدمًا، بل كونك على استعداد للتعامل معهم، وسيمكنك أن تتعامل بصبر وتسامح وتفهم.

٧ أبريل

توقع أن تغير من آرائك

"هناك أمران يجب أن يُزالا من جميع البشر: الآراء المتعجرفة، ووضع الثقة فيمن لا يستحقها. يتوقع أصحاب الآراء المتعجرفة أنهم لن يحتاجوا إلى أي شيء آخر، ويفترض من يضعون ثقتهم فيمن لا يستحقونها أنه في ظل الظروف الجارفة لا يمكن أن توجد السعادة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

كم مرة بدأنا مشروعًا ونحن على يقين من أننا نعلم جيدًا ما ستئول إليه الأمور؟ كم من المرات التقينا أناسًا واعتقدنا أننا نعلم من يكونون وماذا يكونون؟ وكم من المرات أثبتت فرضياتنا أنها خطأ تمامًا؟

لهذا السبب، يجب علينا أن نقاوم تحيزاتنا وتحاملنا: لأنها تمثل عبئًا. لذلك اسأل نفسك: *ما الذي لم أفكر فيه؟ لِمَ آلت الأمور إلى هذا المآل؟ هل أنا جزء من المشكلة أم من الحل؟ هل يمكن أن أكون مخطئًا؟* احذر بشدة من أن تبجل الأمور التي لا تعلم عنها شيئًا، ومن ثم ابدأ بتقييمها طبقًا للمعرفة التي تمتلكها.

تذكر: إن كانت هناك تعاليم جوهرية تُبنى عليها تلك الفلسفة، فستكون أننا لسنا أذكياء أو حكماء بالقدر الذي نعتقد أننا عليه. وإن أردنا أن نصبح حكماء، فإن هذا سيتحقق عن طريق حب الاستطلاع والتواضع في الوقت ذاته - وليس كما يحب الكثيرون أن يعتقدوا، من خلال الثقة العمياء والارتياب والغرور.

٨ أبريل

تكلفة تقبل الزيف

"عندما يتعلق الأمر بالمال، وهو موضع اهتمامنا الأكبر، فإننا نمتلك الكثير من الأدوات لاكتشاف القيمة... مثلما هي الحال عندما نولي اهتمامًا كبيرًا بالحكم على الأمور التي قد تؤدي بنا إلى المسارات الخطأ. ولكن، عندما يتعلق الأمر بمبادئنا المسيطرة، فإننا نتثاءب ونتكاسل، ونتقبل أيًّا من المظاهر التي قد تلوح أمام أعيننا من دون حساب تكلفتها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عندما كانت العملات بدائية، كان الناس يقضون أوقاتًا طويلة في محاولة اختبارها من أجل التأكد مما إذا كانت العملات التي حصلوا عليها أصلية أم مزيفة. الكلمة الإغريقية القديمة *dokimazein* وتعني "كتابة مقال" أو فحص جودة خام المعادن. وقد كان التجار ماهرين بدرجة كبيرة في اختبار العملات لدرجة أنهم كانوا يلقون بها على سطح صلب ويستمعون إلى صوت الرنين الذي تصدره. وحتى وقتنا هذا، إن أعطاك شخص ما ورقة بقيمة مائة دولار، فقد تفركها بين أصابعك أو ترفعها لتنظر إليها في الضوء حتى تتأكد من أنها ليست مزيفة.

كل هذا يحدث من أجل عملات تخيلية ابتكرها المجتمع. والهدف من تلك الاستعارة أن نلقي الضوء على كم الجهد الذي نبذله للتأكد من أن الأموال حقيقية، في حين نتقبل الأفكار أو المزاعم التي من شأنها تغيير حياتنا من دون أن نحاول تفنيدها. وهناك فرضية ساخرة واحدة تتعلق بتلك السطور: أن امتلاك الكثير من المال يجعلك ثريًّا، وأنه إذا كان الكثيرين من الناس يؤمنون بصحة أمر ما، فسيكون صحيحًا.

يجدر بنا حقًّا أن نختبر تلك الأفكار بحماسة اختبارنا للنقود نفسها. لأن، كما يذكرنا إبكتيتوس: "المهمة الأولى الأعظم للفيلسوف هي اختبار المظاهر وتصنيفها، وعدم التصرف بناءً على أمور لم نختبرها".

٩ أبريل

اختبر انطباعاتك

"منذ البداية، اعتد أن تقول لكل انطباعاتك: أنت مجرد انطباع ولست بأية حال من الأحوال مثل ما تبدو عليه. بعد ذلك، تفحص تلك الانطباعات واختبرها طبقًا للقواعد التي تمتلكها، والتي تعد أولاها وأعظمها - إذا ما كانت تنتمي إلى الأمور التي يمكنك التحكم فيها، أو تنتمي إلى الأمور التي لا يمكنك التحكم فيها، وإذا كانت تنتمي للنوع الثاني، فكن على استعداد لترد: إنها لا تمثل أي شيء بالنسبة لي".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

في ذلك العالم الذي لا يهتم إلا بكم الأشياء لا بنوعها، والملئ بالسياسات والعمليات، قد يرتد البعض إلى الجهة المعاكسة. ولذلك فإن القادة الشجعان "يثقون بحدسهم"، والمرشدين الروحيين سيقولون إنه من المهم أن "تدع حدسك يقودك". وقد يسألنا صديق يحاول مساعدتنا على اتخاذ القرارات الصعبة: "ما الذي تشعر بأنه صحيح؟".

وتلك الطرق لاتخاذ القرارات تناقِض الكثير من دراسات الحالة حين قادت الغرائز الناس مباشرة إلى الدمار. إن حواسنا تخطئ طوال الوقت، ومثلما مضت الحيوانات إلى المراحل البطيئة للتطور، طورنا نحن أيضًا جميع أنواع التجارب والتحيزات وردود الأفعال العاطفية التي ربما كانت ناجحة عندما كنا نعيش في سهول السافانا، ولكنها لم تعد مثمرة على الإطلاق في عالمنا المعاصر.

يتعلق جزء من الفلسفة اليونانية بغرس الوعي الذي يمكِّنك من التراجع وتحليل حواسك والتساؤل عن مدى دقتها ومواصلة استخدام الأمور الإيجابية والبناءة التي تقودك إليها. لا شك في أنك قد تتعرض لإغراء الضرب بالنظام والانضباط عرض الحائط وأن تتبع ما تراه صحيحًا - ولكن، إذا كانت الأمور الكثيرة التي فعلناها في شبابنا وندمنا عليها تمثل مؤشرات بالنسبة لنا، فندرك أن ما قد يبدو صحيحًا *الآن* قد لا يظل كذلك بمرور الوقت. لذا، تشكك في حواسك، ومرة أخرى أقول: ثق، ولكن تثبت.

١٠ أبريل

الأحكام تسبب الاضطرابات

"الأحداث وحدها لا تسبب الاضطراب للناس، بل أحكامهم عليها هي ما يسبب ذلك".
— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

فـرق محـارب السامـوراي موساشـي بيـن "أعيننـا المدرِكـة" و"أعيننـا الملاحظـة". حيث تـرى العين الملاحِظة الأمـور كما هي، أمـا العين المدركة فتـرى ما كان من المفترض أن تعنيه الأمـور. أيهما في رأيك تسبب لنا المعاناة الأكبر؟

قـد يكون الحـدث خاليًا مـن الحركة، وموضوعيًـا، وطبيعيًّا – هـذا ما تراه أعيننا الملاحِظة.

"*سيدمرني هذا الأمر. كيف حدث هذا؟ آه، إن الأمر خطأ تمامًا*" – هذا ما تقولـه أعيننا المدركة في أثنـاء عملها، وتحضر معها الاضطراب، ومن ثم تلقي باللوم على الحدث.

١١ أبريل

إن كنت ترغب في التعلم، كن متواضعًا

"تخلص من آرائك المتعجرفة، فمن المستحيل بالنسبة للمرء أن يتعلم ما يظن أنه يعرفه بالفعل".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من بين جميع الفلاسفة الرومانيين، كان إبكتيتوس الأقرب لكونه معلمًا أكاديميًّا. فقد كان يمتلك مدرسة، وكان يعطي دروسًا. في واقع الأمر، لقد وصلتنا حكمته عبر أحد تلامذته الذي دون الكثير من الملاحظات عن محاضراته. من بين الأمور التي جعلت إبكتيتوس يُحبط من طلبة الفلسفة - والتي أحبطت جميع أساتذة الجامعات منذ فجر التاريخ - هي كيف يدعي الطلاب أنهم يريدون التعلم رغم أنهم يعتقدون من داخلهم أنهم يعلمون كل شيء.

في واقع الأمر، نعتقد جميعنا أننا نعلم كل شيء، وسيمكننا تعلم المزيد إن نحينا ذلك التوجه جانبًا؛ فرغم ذكائنا أو نجاحنا، سيظل هناك من هم أذكى منا وأنجح منا وأحكم منا. وقد وضح "إيمرسون" الأمر بصورة جيدة حين قال: "إنني أعتبر كل إنسان ألتقيه أستاذي بشكل ما، وبالتالي أتعلم منه".

فإذا كنت ترغب في التعلم، وإن كنت ترغب في تحسين حياتك، فسيكون البحث في أعمال المعلمين والفلاسفة، وكذلك الكتب العظيمة، بداية جيدة. ولكن، ستكون تلك المقاربة فعالة إن كنت متواضعًا ومستعدًّا لتعديل الآراء التي تؤمن بها.

١٢ أبريل

أرفض الهبات صعبة المنال

"أتريوس: مَن الذي يرفض فيض الهبات التي يمنحها الله إياه؟
تيستيس: أي شخص أدرك أنها سوف تعود من حيث أتت".

— سينيكا، من كتاب *Thyestes*

تعتبر مسرحية *تيستيس* أكثر مسرحيات سينيكا كآبة وتشويشًا. وحتى بعد مرور ألفي عام، لا تزال من كلاسيكيات الدراما الدموية. ومن دون إفساد السياق، أُخذ الاقتباس السابق من مشهد يحاول أتريوس فيه أن يجر شقيقه، الذي يكرهه تيستيس، إلى فخ محكم عبر تقديم هدايا جميلة ومغرية. وفي البداية، رفضها تيستيس، الأمر الذي حير عدوه كثيرًا.

إننا نندهش دومًا عندما يرفض شخص ما هدية غالية الثمن أو تشريفًا أو نجاحًا. لقد رفض الجنرال ويليام تي. شيرمان عروضًا كثيرة ليصبح رئيسًا للولايات المتحدة الأمريكية، وقال في إحدى هذه المرات: "لن أقبل إن رُشحت ولن أخدم إن انتُخبت". ولو كان صديقه يوليسيس إس. جرانت قد أصدر تصريحًا مثل "تصريح شيرمان" (كما أصبح يُعرف هذا الرفض)، لكان جرانت قد حافظ على إرثه من تحولات الأحداث الكارثية التي عانى منها.

ورغم تشككه في البداية، فقد استسلم تيستيس للإغراءات واقتنع بقبول "المنح المفاجئة"... والتي تبين في النهاية أنها خدعة تخفي مأساة رهيبة في طياتها. لا يعني هذا أن جميع الفرص محفوفة بالمخاطر، ولكن المسرحية كانت تهدف إلى أن تذكرنا بأن انجذابنا نحو الأشياء الجديدة اللامعة قد يوقعنا في مشكلات كبيرة.

١٣ أبريل

أقل، ولكن أكثر

"لا تتصرف بحقد أو أنانية أو من دون عناية واجبة أو أن تكون معارضًا. ولا تحاول الإفراط في تجميل أفكارك باستخدام الكلمات الجميلة. لا تكن شخصًا يقول الكثير ويفعل القليل... كن مبتهجًا، ولا تنتظر أية مساعدة خارجية أو راحة قد يجلبها الآخرون. وقد يحتاج المرء لأن ينهض بمفرده، ولا يحتاج لأية مساعدة ليفعل هذا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في معظم مجالات الحياة، تنطبق مقولة "أقل، ولكن أكثر". فعلى سبيل المثال، عادة ما يكون الكتاب الذين يعجبوننا خبراء في الاقتصاد في الكلمات وإيجازها. وما يتركونه عادة ما يكون مهمًّا - بل وقد يكون أكثر أهمية - مما يذكرونه. وهناك قصيدة شعرية كتبها "فيليب ليفين" تحت عنوان "إنه لن يستخدم أبدًا كلمة لن يستخدمها أحد". ومن مسرحية *هاملت*، كان أفضل رد هو رد الملكة جيرترود بعد خطاب بولونيوس البلاغي الطويل: "المزيد من الأمور المهمة بكلمات أقل". لذلك ادخل في صلب الموضوع مباشرة.

تخيل الإمبراطور اليوناني، بجمهوره المأسور بكلماته وسلطته اللانهائية، يقول لنفسه ألا يكون الشخص "الذي يقول الكثير ويفعل الكثير". دع هذا الأمر يكن تذكرة لك في المرة القادمة عندما تشعر بالاستمتاع بكثرة كلماتك أو بالزهو بنفسك - المرة القادمة عندما تشعر بالرغبة في إبهار الناس.

١٤ أبريل

أن تصبح خبيرًا في الأمور المهمة

"صدقني، من الأفضل أن تعد موازنة حياتك بدلًا من أن تعد موازنة سوق الحبوب".
— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

هناك أمور يمكن للبعض أن يصبحوا خبراء فيها: الرياضات الغريبة، وتفاهات المشاهير، وأسواق السلع والبضائع الثانوية، والعادات الصحية التي من القرن الثالث عشر.

يمكننا أن نصبح بارعين في الأمور التي نتلقى *أجرًا* مقابل أدائها، أو في العادات التي نأمل في أن نتلقى أجرًا مقابل أدائها. إلا أن حياتنا وعاداتنا وتوجهاتنا قد تكون غامضة بالنسبة لنا.

وقد كتب سينيكا تلك التذكرة المهمة إلى حماه، والذي كان في ذلك الوقت مسئولًا عن صوامع الحبوب اليونانية، ولكنه خسر منصبه بعد ذلك لأسباب سياسية. يقول سينيكا: إلى مَن يهتم: يجب عليك الآن أن تركز تلك الطاقة على حياتك.

بحلول نهاية وقت حياتك على هذا الكوكب، ما الخبرة التي ستكون ذات قيمة بالنسبة لك - فهمك لأمور الحياة والموت، أم إلمامك بالثقافات العامة؟ أيها سيساعد أطفالك أكثر - نظرتك المتعمقة إلى السعادة والمغزى، أم متابعتك للأخبار السياسية العاجلة كل يوم طوال ٣٠ عامًا؟

١٥ أبريل

ادفع ضرائبك

"لا شيء يحدث لي يستحق أن أستقبله بعبوس أو نفور. فسأدفع ضرائبي عن طيب خاطر. والآن، جميع الأمور التي تسبب الشكوى أو النفور مثلها مثل الضرائب في الحياة - أمور لا يجدر بك، عزيزي لوسيليوس، أن تأمل في أن تُعفى أو تتهرب منها".
— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

عندما يحين موعد دفع ضرائبك على الدخل، قد تبدو مثل الكثير من الناس: تشكو مما يجب عليك دفعه للحكومة - هل يجب أن أدفع ٤٠٪ من كل ما أجنيه إلى هؤلاء؟ وما السبب؟!

بادئ ذي بدء، تذهب الضرائب إلى الكثير من البرامج والخدمات التي تأخذها على محمل الجد. ثانيًا، هل تظن أنك مميز؟ لطالما ظل الناس يشكون من الضرائب طوال آلاف السنين، وقد ماتوا الآن. ثالثًا، تعتبر تلك مشكلة بالنسبة لك، كما أن هذا الأمر أفضل بكثير من ألا تجني الكثير من المال لدرجة ألا تتمكن من دفع المال للحكومة أو أن تعيش في فوضى أو أن تدفع مقابل جميع الخدمات الأساسية خلال كفاحك ضد الطبيعة.

الأمر الأهم أن الضرائب على الدخل ليست هي الضرائب الوحيدة التي تدفعها في حياتك، بل إنها النوع المالي منها فقط. إن كل شيء نفعله يحمل في طياته تكلفة، فالانتظار ضريبة السفر، والشائعات والنميمة ضريبة الشهرة، والخلافات والشجار من وقت لآخر ضريبة مفروضة حتى على أنجح العلاقات. والحقد ضريبة الثراء وامتلاك الأشياء التي يرغب فيها الآخرون، كما أن التوتر والمشكلات هما الضريبة المصاحبة للنجاح... وتطول القائمة إلى ما لا نهاية.

هناك الكثير من أنواع الضرائب في الحياة يمكنك أن تحاول مقاومتها، وقد تهمل الكثير من الأمور العظيمة - التي تضعف في النهاية - من أجل تفاديها، أو يمكنك أن تدفعها عن طيب خاطر وتستمتع بما يمكنك الاحتفاظ به.

١٦ أبريل

لاحظ السبب والنتيجة

"انتبه جيدًا خلال المحادثات لما يقال، وإلى نتائج أية أفعال. وفي أثناء الأفعال، ابحث من فورك عن الأهداف، وراء الكلمات واستمع جيدًا لدلالاتها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عبر أعمال عالم النفس ألبرت إليس، وصلت الفلسفة اليونانية إلى الملايين من البشر من خلال ما يُطلق عليه اسم العلاج الإدراكي السلوكي. وكنوع من العلاج، يساعد العلاج الإدراكي السلوكي المرضى على تحديد الأنماط المدمرة في أفكارهم وسلوكياتهم حتى يتمكنوا، بمرور الوقت، من توجيهها والتأثير فيها بطريقة أكثر إيجابية.

لا شك في أن ماركوس أوريليوس لم يكن قد تلقى أية تدريبات رسمية في علم النفس، إلا أن كلماته تلك تحمل أهمية مماثلة لكلمات أي طبيب. إنه يطلب منك أن تصبح ملاحظًا لأفكارك ونتائجها: من أين تأتي؟ ما الانحيازات التي تحملها؟ هل هي بناءة أم هدامة؟ هل تجعلك ترتكب الأخطاء أم تجعلك تنخرط في سلوكيات قد تندم عليها فيما بعد؟ ابحث عن الأنماط، واعثر على مكان التقاء السبب والنتيجة.

عندما تتمكن من تحقيق هذا الأمر، يمكنك كسر الأنماط السلوكية السلبية، وحينها فقط يمكن للأشياء الجيدة في الحياة الحقيقية أن تحدث.

١٧ أبريل

لا ضرر ولا ضرار

"إذا تخليت عن رأيك بشأن كونك قد تعرضت للضرر، ستجد أن الضرر نفسه قد ابتعد عنك. لذا تخل عن اعتقادك أنك تعرضت للضرر، وسيختفي الضرر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قد تحمل الكلمة معاني متعددة. وقد يكون أحد معانيها قاسيًا ومعنى آخر بريئًا تمامًا. وقد تعني الكلمة الواحدة إما إهانة قاسية أو إطراءات جيدة. وبالطريقة ذاتها، يمكن لكلمة تُقال على شكل دعابة أن تغير تمامًا من معناها المهين القاسي.

قد يحمل تفسير ملاحظة أو كلمة قوة كبيرة؛ وهذا هو الفارق بين الدعابة وإيذاء المشاعر، والفارق بين احتدام الشجار أو التواصل بين شخصين.

هذا هو سبب أهمية تحكمنا في نزعاتنا ووجهات نظرنا عن الأمور. وعندما تسمع أو ترى شيئًا، ما التفسيرات التي تقفز إلى ذهنك؟ ما تفسيراتك الجاهزة لنوايا شخص آخر؟

إذا كان شعورك بالانزعاج أو الأذى أمرًا لا تحب أن تشعر به كثيرًا، فتأكد من أن تجعل تفسيراتك لكلمات الآخرين هذا الأمر ممكنًا. تخير الاستنتاج الصحيح لأفعال شخص ما أو من الأحداث الخارجية، ومن المرجح جدًا أن تصل إلى الرد المناسب.

١٨ أبريل

الآراء مثل...

"ما الحظ العاثر؟ إنه رأي. ما الصراع والنزاع واللوم والاتهام والتدخل والطيش؟ إنها جميعها آراء، وأكثر من هذا، إنها آراء تقع خارج نطاق خياراتنا العقلانية، تُقدم لنا على أنها جيدة أو سيئة. دع شخصًا ما يغير من آرائه فيما يتعلق بما يقع في نطاق خياره فقط، وأضمن لك أن هذا الشخص سيحصل على صفاء السريرة، أيًّا كان ما قد يدور من حوله".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

الآراء، كل شخص يمتلك آراء.

فكر في جميع الآراء التي تمتلكها: بشأن إذا ما كان طقس اليوم جيدًا أم لا، وبشأن ما يعتقده المتحررون والمحافظون، وبشأن إذا ما كانت الملاحظة التي قلتها وقحة أم لا، وبشأن إذا ما كنت ناجحًا (أم لا)، وتطول القائمة. إننا ننظر دائمًا إلى العالم من حولنا ونفرض آراءنا عليه. وتتشكل آراؤنا دومًا بواسطة المعتقدات (الدينية أو الثقافية)، والحقوق والتوقعات، والجهل في بعض الأحيان.

لا عجب من أننا نشعر بالاستياء والغضب طوال الوقت، ولكن، ماذا لو تخلينا عن تلك الآراء؟ دعنا نجرب اجتثاثها (القطع أو الإقصاء) من حياتنا حتى تصبح الأمور أكثر بساطة، وألا تصبح جيدة أو سيئة، وغير مصبوغة بالآراء أو الأحكام، بل تكون كما هي.

١٩ أبريل

نطاق نزعاتنا

"يقول إبكتيتوس إنه يجب علينا أن نكتشف فن قبول نطاق نزعاتنا وتولية انتباه خاص له ـ فنزعاتنا خاضعة لتحفظاتنا، وللصالح العام، وهي أهل لأن تكون ذات قيمة حقيقية".
— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إليك اقتباس الإمبراطور، أكثر الرجال سطوة في العالم، ففي يومياته تظهر فيه حكمة عبد سابق (ومن منطلق معرفتنا بأن ماركوس ربما وصلته تعاليم مباشرة من إبكتيتوس عبر أحد تلامذته السابقين). وتتحدث تلك الحكمة عن الاستسلام وخدمة الصالح العام - عن حدود سلطاتنا وأهمية تفحص نزعاتنا - الأمر الذي يحتاج كل صاحب سلطة لسماعه.

يبدو أن السلطة والعجز نادرًا ما يمكنهما الدخول في المدار نفسه - ولكن، عندما يفعلان ذلك سيمكنهما تغيير العالم. فكر في الرئيس أبراهام لينكولن وهو يلتقي أو يراسل، أو يتعلم من فريدريك دوجلاس، والذي هو عبد سابق آخر يمتلك الكثير من الحكمة والبصيرة.

على أية حال، عاش جميع هؤلاء الرجال وفقًا للمبادئ المذكورة هنا: في حياتنا - سواءً كنا أصحاب سلطة أو عاجزين - من الضروري أن نفسح مجالًا لما قد يحدث وأن نحافظ على الصالح العام والقيمة الحقيقية للأولويات والأمور الجوهرية. والأهم من كل هذا، أن تكون على استعداد للتعلم من كل شخص وكل شيء، بصرف النظر عن موقعك في الحياة.

٢٠ أبريل

الخير الحقيقي بسيط

"إليك طريقة للتفكير في الأمور التي يراها الجميع على أنها أشياء جيدة: إن بدأت التفكير في الأمور التي لا جدال في أنها جيدة - الحكمة والسيطرة على النفس والعدالة والشجاعة - فمع تلك المفاهيم المسبقة لن تعود قادرًا على الاستماع إلى شكاوى العامة من أن هناك الكثير من الأمور الجيدة التي لا يمكننا تجربتها في الحياة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل من التناقض أن نقول إن هناك أمورًا يقدرها الناس (ويضغطون عليك لكي تقدرها أيضًا)، وأن هناك أمورًا جيدة بالفعل؟ أم تتساءل عما إذا كانت الثروة والشهرة من بين تلك الأمور؟ كما لاحظ سينيكا في واحدة من مسرحياته:

"لو كانت قلوب الأثرياء منفتحة للجميع!
فما مدى مقدار الخوف على ثرواتهم الكبيرة في قلوبهم؟".

طوال قرون، زعم الناس أن الثروة هي علاج ناجح لتعاستهم أو مشكلاتهم. ماذا غيرها سيعملون بجد كبير من أجله؟ ولكن، عندما يمتلك الناس الثروة والمناصب التي يتوقون إليها، يدركون أنها لم تكن ما كانوا يتمنونه. وينطبق الأمر ذاته على الكثير من الأمور التي نتمناها من دون أن نفكر فيها.

من جانب آخر، "السلعة" الذي يتحدث عنها أصحاب الفلسفة اليونانية أكثر بساطة وأكثر مباشرة: إنها الحكمة والسيطرة على الذات والعدالة والشجاعة. ولن يشعر أي شخص يحقق تلك الفضائل بالندم الذي يشعر به المشترون.

٢١ أبريل

لا تدع انتباهك ينحرف عن مساره

"عندما تدع انتباهك ينحرف ولو قليلًا، لا تعتقد أنك ستستعيد سيطرتك عليه حينما ترغب - بل ضع في اعتبارك أنه بسبب أخطاء اليوم سيصبح كل ما يلي أسوأ بالضرورة... هل من الممكن أن تكون منزهًا عن الخطأ؟ لا، بأية حال من الأحوال، ولكن من الممكن أن تكون شخصًا يطمح دومًا لتجنب الخطأ. لذا يجب أن نسعد بأننا تمكنا على الأقل من تجنب بضعة أخطاء عبر عدم السماح لانتباهنا بالانحراف عن مساره".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

اقتبست وينيفريد جالاجر، في كتابها *Rapt*، كلمات ديفيد ماير، عالم الإدراك بجامعة ميتشيجان، حين قال: "لم يبتكر أينشتين النظرية النسبية بينما كان يعمل على عدة مهام في مكتب براءات الاختراع السويسري"، بل تمكن من ابتكارها بعدما امتلك الوقت من أجل التركيز والدراسة. إن الانتباه مهم - وفي تلك الحقبة حيث يتعرض انتباهنا للهجوم عبر كل تطبيق جديد وموقع إلكتروني ومقال وكتاب وتغريدة ومنشور، ارتفعت قيمته بدرجة كبيرة.

جزء مما قاله إبكتيتوس في هذا الاقتباس هو أن الانتباه عادة، وإذا تركت انتباهك ينحرف عن مساره ويتشتت، فإن هذا سيغذي عادات سيئة ويسمح بالوقوع في الأخطاء.

لن تتمكن أبدًا من إتمام مهامك إن سمحت لجميع الإلهاءات بتشتيتك. يعتبر انتباهك من بين أهم مواردك، فلا تشتته.

٢٢ أبريل

علامات المنطق العقلاني

"إليك سمات الروح العقلانية: الوعي الذاتي والفحص الذاتي والإصرار الذاتي. إن تلك الروح تجني ما تزرع... وتنجح في مساعيها...".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لكي تصبح عقلانيًّا اليوم، عليك أن تفعل ثلاثة أمور:

أولًا، عليك أن تنظر داخلك.
بعد ذلك، عليك أن تتفحص نفسك بدقة.
وأخيـرًا، عليك أن تتخذ قراراتك الخاصــة - من دون أي تأثير من النزعات أو الأفكار الجماعية.

٢٣ أبريل

العقل ملكك بالكامل

"أنت مكون من ثلاثة أجزاء: جسم ونفس وعقل، وكل من الجزأين الأول والثاني يعتبران ملكًا لك، بشرط الاعتناء بهما. أما الجزء الثالث، فهو ملكك بالكامل".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يمكن أن يهلك الجسم بفعل المرض أو الإصابة أو العجز أو بسبب حادث مفاجئ. وقد يتعرض للسجن أو التعذيب، وقد يتوقف النفَس فجأة لأن وقتنا قد انتهى، أو عندما يمنعه أحد عنا. وكذلك من الممكن أن تحدث صعوبة في التنفس بسبب الإجهاد أو المرض أيضًا. ولكن عقولنا تظل ملكنا حتى نهاية الحياة.

ليس جزآ الحياة الآخران هما ما يتحدث عنهما ماركوس - أجسامنا وأنفاسنا - فهو لا يتبرهما مهمين؛ لأنهما ليسا "ملكنا" بالكامل على النقيض من عقولنا. إنك قد لا تقضي الكثير من الوقت في إصلاح منزل استأجرته، أليس كذلك؟ إن عقولنا ملكنا - بكل حرية ووضوح. دعونا نتأكد من أننا نتعامل معه بالصورة الصحيحة.

٢٤ أبريل

الاستخدام البناء للاحتقار

"عندما يوضع اللحم أو غيره من أصناف الطعام أمامنا، سنفكر في أنه عبارة عن سمك ميت، أو طائر ميت، وأن هذا العصير نتاج عصر مجموعة من الفواكه، وأن هذا الثوب الأنيق عبارة عن صوف أغنام مصبوغ بدم المحار، أو أن التعبير عن الحميمية عبارة عن احتكاك أعضاء ببضعها - وبالمثل، قد تأخذ انطباعاتنا أحداثًا حقيقية وتحاول تحليلها؛ لذا، فإننا نراها على حقيقتها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هناك ممارسة فلسفية رومانية واحدة يمكن وصفها بأنها تعبيرات احتقار. ويستخدم أتباع الفلسفة اليونانية اللغة التشاؤمية كطريقة لتفسير بعض من أكثر أجزاء الحياة خيالية أو اشتهاءً. ماذا عن دعابة ماركوس المتعلقة بالتعبير عن الحميمية - لِمَ قد يقول شيئًا مثل هذا؟ حسنًا، إن وقفت للحظة ونظرت لها من هذا المنظور السخيف، قد لا يكون من المحتمل أن تفعل أمرًا ما مخجلًا أو محرجًا من أجل فعله. ويعتبر ما قاله مناقضًا لتلك النزعة الطبيعية التي نراها جيدة.

ويمكننا تطبيق هذا النوع من التفكير على الكثير من الأمور التي يقدرها الناس. لذا فكر في تلك الصورة الجميلة التي تراها على شبكات التواصل الاجتماعي وتجعلك تشعر بالغيرة - تخيل صاحبها وهو ينشرها بعناية. ماذا عن الترقية التي تعني الكثير بالنسبة لك؟ انظر في حياة الناجحين الآخرين المزعومين. ألا تزال تظن أنها رائعة؟ والمال الذي نرغبه بشدة ونتردد في إنفاقه - تخيل كم البكتيريا والقاذورات عليه. ماذا عن ذلك الشخص الوسيم الأنيق الذي يعجبك من بعيد؟ تذكر أنه إذا كان أعزب، فإن هناك من تركه في وقت ما، وربما كان هناك ما يعيبه.

يجب ألا يتحول هذا التمرين إلى شيء سلبي؛ لأنه سيقدم بعضًا من الموضوعية التي نحتاج إليها بشدة.

٢٥ أبريل

لا يوجد ما يعيب أن تكون مخطئًا

"إن تمكن أحد من أن يظهر لي ويقنعني بأني أفكر وأتصرف بطريقة خطأ، فسأغير من أسلوبي ـ ولأني أبحث عن الحقيقة، التي لن تضر أحد. إن الذي يتعرض للضرر هو الشخص الذي يلتزم بالخداع والجهل".

ـ ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

حاول شخص ما ذات مرة أن يجادل الفيلسوف شيشيرون عبر اقتباس كلمات قالها أو كتبها. قال هذا الشخص إن شيشيرون أصبح يقول الآن أشياء مغايرة لما كان يعتقده في الماضي. وكان رده: "أنا أعيش كل يوم بيومه. وإذا كان هناك امر أراه محتملًا أقوله، وبهذه الطريقة، على النقيض من الآخرين، أظل حرًّا".

لا يجدر بأحد أن يخجل من تغيير رأيه - هذا هو الهدف من وجود العقل. يقول إيمرسون: "الاستمرارية الحمقاء هي خادم العقول الضحلة، والتي يعشقها صغار الموظفين والفلاسفة والحكماء". لهذا السبب نبذل الكثير في سبيل تعليم أنفسنا الحكمة. وقد يكون من المخزي ألا ينتهي بنا المطاف وقد اكتشفنا أننا كنا مخطئين في الماضي.

تذكر: أنت حر. وعندما يوضح شخص ما عيبًا في معتقداتك أو أفعالك، فإنه بذلك لا ينتقدك، بل إنه يعرض لك بديلًا أفضل، فتقبله.

٢٦ أبريل

أمور تحدث خلال التدريب

"عندما يجرحك زميلك في التدريب، فإنك لن تعطي الأمر أكثر مما يستحق أو تنظر له بشك أو تعتقد أن تلك مؤامرة حاكها ضدك. ولكنك ستحذر منه، ليس كعدو بل من أجل تجنب ضرباته الحمقاء. ويمكنك أن تتعامل بالطريقة ذاتها مع جميع جوانب حياتك. علينا أن نتجاهل الكثير من الأمور مع زملائنا في التدريب. لذا، كما قلت، يمكنك تفاديهم من دون شكوك أو كراهية".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عبر النظر لكل يوم وكل موقف كنوع من التدريب، تقل جميع الاحتمالات فجأة. والطريقة التي تفسر بها أخطاءك وأخطاء الآخرين تصبح فجأة أكثر تسامحًا. ولا شك في أن هذا سيكون توجهًا أكثر مرونة من التصرف وكأن احتمالات كل مواجهة ستعرض الأمر بأكمله للخطر.

عندما تتمكن من صد ضربة بالمرفق أو ضربة غير قانونية اليوم، تجاهل ألمك وذكر نفسك: *أنا ما زلت أتعلم، وشريكي في التدريب لا يزال يتعلم أيضًا. إنه تدريب بالنسبة لكلينا – هذا كل شيء. لقد تعلمت المزيد عنه، ومن رد فعلي سيتعلم هو المزيد أيضًا عني.*

٢٧ أبريل

حول الأمر من الداخل للخارج

"اقلب الأمر من الداخل إلى الخارج، وانظر كيف سيبدو على حقيقته - كيف ستبدو الحياة عندما تراها على حقيقتها القديمة والمريضة والمهينة؟ كم هي قصيرة أعمار من يمتدحهم الناس مثلما هي قصيرة أعمار هؤلاء المادحين... كم هي قصيرة أعمار من يتذكرهم الناس مثلما هي قصيرة أعمار هؤلاء المتذكرين؟ بل إن من يتم حفظ سيرتهم في مكان ما من هذه الأرض قد لا يتذكرهم كل الناس، وقد يتذكرهم كل شخص بطريقة مختلفة. عندما ترى ذلك جيدًا، ستبدو لك الحياة كلها أشبه بنقطة في بحر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

تدور الفلسفة اليونانية حول النظر إلى الأمور من جميع الزوايا - ومن السهل إدراك بعض المواقف من مختلف وجهات النظر. في المواقف التي من المحتمل أن تكون سلبية، سيكون الهدف، حتى ولو كان سطحيًّا، مهمًّا جدًّا. قد يساعدنا ذلك المنظور على رؤية الأمور بوضوح من دون التعمق أكثر فيما قد تمثله أو ما قد يسببها. وفي مواقف أخرى، خاصة تلك المواقف التي تتضمن أمرًا مذهلًا أو يستحق الذكر، ستكون التعبيرات النقدية مفيدة. وعبر تفحص المواقف من الداخل للخارج، لن يمكنها أن تؤثر فينا كثيرًا، ومن غير المرجح أن تخرجنا من مسارنا.

تعمق أكثر في خوفك من الموت أو الغموض، فماذا ستجد؟ إذا فحصت بعض المراسم الأنيقة من الداخل للخارج، فماذا ستجد؟

٢٨ أبريل

الرغبات تجعلك خادمًا

"تانتالوس: القوة الأسمى هي...
تيستيس: اللاقوة، عندما لا ترغب في أي شيء".

— سينيكا، من كتاب *Thyestes*

في عالمنا المعاصر، أصبح التعامل مع الطغيان أكثر طواعية مما كان في العصور العتيقة. فقد أصبحنا نخضع لرؤسائنا المسيطرين رغم أننا قادرون على العثور على وظائف أخرى إن رغبنا في ذلك. لِمَ أصبحنا نغير أسلوب ارتدائنا للملابس أو نعزف عن قول ما نرغب في قوله؟ لأننا نرغب في التواؤم مع مجموعة رائعة من البشر. لِمَ نخضع للنقاد أو العملاء القاسين؟ لأننا نرغب في قبولهم. وفي تلك الحالات، تنبع سطوة أولئك الأشخاص علينا من خلال رغباتنا. غير من هذا، وستصبح حرًّا.

كان مصور الموضة الراحل بيل كانينجهام يرفض في بعض الأحيان أن يرسل فواتير عمله إلى المجلات. وعندما سأله أحد المصورين المبتدئين عن السبب، كان رد كانينجهام ملحميًّا: "إن لم تتقاض منهم المال، فلن يمكنهم أن يملوا عليك ما عليك فعله يا بني".

تذكر: أخذ المال، الرغبة في المال - مجازيًّا أو حرفيًّا - يجعلك خادمًا لمن يملكونه. أما اللامبالاة بالمال، كما يقول سينيكا، فتحول تلك السلطة الكبيرة إلى *لاسلطة*، طالما كانت حياتك تهمك على أقل تقدير.

٢٩ أبريل

أزل التراب عن حياتك

"راقب النجوم في مداراتها وتخيل نفسك تجري إلى جوارها. فكر بصورة متواصلة في تغير العناصر بعضها إلى الآخر، حيث إن تلك الأفكار تزيل التراب عن الحياة الدنيا".
— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

من المستحيل تقريبًا أن تنظر إلى النجوم ولا تشعر بأي شيء. وكما وضح عالم الفلك نيل ديجراس، يملؤنا الكون بمشاعر معقــدة. فمن جانب، نشعر بالضآلة اللانهائية مقارنة بالكون الشاسع، ومن جانب آخر، نشعر بتواصل كبير مع كيان أكبر منا.

من الجلي، من منطلق حقيقة أننـــا نعيش في أجسامنا كل يوم، أنه قد تُغرى بالتفكيـر في أن هذا هو الأمر الأهم في العالم. ولكننا ندحض هذه النزعة عبر النظر إلى الطبيعة - إلى أمـور كيانات أكبر منا. هناك كلمـات كتبها سينيكا، تحولت بعد ذلك إلى حكم، تعبر عـن رؤية ماركوس بشكل رائع: "*العالم في حد ذاته دار عبادة كبيرة*".

إن النظـر إلـى السمـاء الجميلة الشاسعـة يعتبر مضـادًّا للشعـور المزعج بالمخـاوف الدنيويـة. ومن الجيد أن تتـرك نفسك للاستغـراق بالكامل في هذا التأمل، كلما أمكنك ذلك.

٣٠ أبريل

ماذا عن مواكبة شخصيتك؟

"مثلما تختلف الأمور العقلانية وغير العقلانية من شخص لآخر، يختلف أيضًا الخير والشر والنفع والضرر من شخص لآخر. لهذا السبب نحتاج إلى التعليم حتى نتمكن من تعلم كيفية تعديل أفكارنا عن الأمور العقلانية واللاعقلانية بما يتلاءم مع الطبيعة. وعبر تحديد تلك الأمور، فإننا لا نعتمد على تقديرنا لقيمة الأمور الخارجية فحسب، بل نطبق أيضًا قاعدة مواكبة شخصياتنا".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من السهل أن ننجرف وراء آرائنا عن الأمور، ويشبه الأمر أن نلتزم بنصوص غير مرئية - أن نتبع التعليمات أو الأنماط التي لا نفهمها. وكلما زادت تساؤلاتك عن تلك النصوص وكلما زدت من إخضاعها لاختبارات تعلمك، كنت أنت بوصلة نفسك، وامتلكت قناعات وأفكارًا تخصك وحدك لا أحد آخر.

تعتبر الشخصية دفاعًا قويًّا من قبلك في عالم يمكن للحب فيه أن يضللك ويشتريك ويغريك ويغيرك. فإذا كنت تعلم ما عليك أن تعتقده ولِمَ تعتقده، سيمكنك أن تتجنب العلاقات الضارة والوظائف السيئة والأصدقاء غير الأوفياء، وعددًا كبيرًا من الأمراض التي تصيب الناس الذين لم يحاولوا التفكير في أعمق مخاوفهم - هذا ما عليك تعلمه، ولهذا السبب قمت بهذا العمل.


الجزء ٢
نظام الإقدام
على الأفعال

مايو

الأفعال المناسبة

١ مايو

اجعل شخصيتك أفضل تعبير عن نفسك

"لا تتواجد الفلسفة من أجل العرض على الآخرين، بل من أجل الانتباه لما نحتاج إليه ومراعاته".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

يرتدي رجل الدين ثوبه ويضع ياقته، ويرتدي المصرفي بزته باهظة الثمن ويحمل حقيبة أوراقه، أما معتنق الفلسفة اليونانية فليس لديه زي موحد ولا يمثل أية قوالب متكررة. ولا يمكنك أن تحدده من مظهره أو شكله أو صوته.

ما الطريقة الوحيدة لتحديد أصحاب الفلسفة اليونانية؟ عن طريق شخصياتهم.

٢ مايو

كن الشخص الذي تريد أن تكون عليه

"أخبر نفسك أولًا بنوعية الشخص التي تريد أن تصبح عليه، ثم افعل ما عليك فعله لتحقيق ما تصبو إليه. لا يتغير الأمر في جميع الحالات التي شهدناها تقريبًا؛ حيث يختار الرياضيون أولًا الرياضة التي يرغبون في مزاولتها، ومن ثم يبدأون بالتدرب عليها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من غير المرجح أن يصيب رامي السهام هدفًا لم يصوب نحوه. وينطبق الأمر ذاته عليك، أيًا كان هدفك. ومن *المؤكد* أنك لن تصيب هدفك إن لم تكلف نفسك عناء شد القوس وإطلاق السهم. ويرشدنا إدراكنا ومبادئنا نحو اختيار ما نريد - ولكن، في نهاية المطاف، أفعالنا وحدها هي التي تحدد إذا ما كنا سنتمكن من تحقيق ما نريد أم لا.

لذا، نعم، اقض بعض الوقت - وقتًا حقيقيًّا من دون مقاطعات - في التفكير في الأمور التي تهمك وفي أولوياتك. بعد ذلك، *اعمل* في هذا الاتجاه وتجاهل جميع الاتجاهات الأخرى - لن يكفي الأمل والتمني، فعلى المرء أن *يفعل* وأن يُقدم على الفعل الصحيح.

٣ مايو

اعرض، ولا تقل ما تعرف

"إن مـن يتلقـون النظريـات الفورية يميلون إلى لفظهـا، مثلما تلفظ المعدة المعتلة الطعام. عليك أولًا أن تهضم نظرياتك جيدًا، وبذلك لن تلفظها. وإلا ستكون نظريات نيئة وفاسدة ولا تسمـن أو تغنـي مـن جـوع. وبعـد أن تهضمها جيـدًا، أظهـر التغيرات فـي خياراتك العقلانيـة، مثلما تُظهـر عضلات الرياضيين تغذيتهم الجيـدة وتمارينهم المكثفة، ومثلما تظهر أعمال الفنان ما تعلمه".

— إيكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من السهل تذكر الكثير من الأقوال المأثورة لأتباع الفلسفة اليونانية، فهي تجعل من يقتبسها يبـدو ذكيًّا. ولكن، ليس هذا ما تدور حولـه تلك الفلسفة، فالهدف هو تحويل تلـك الكلمات إلى *أفعال*. كما قال موسونيوسـ روفوس، يظهر تفسير الفلسفة عندما "يتمكن المرء من الجمع بين التعلم الجيد والفعل الجيد".

واليـوم، أو فـي أي وقت آخـر، عندما تجد أنك ترغب فـي التنـازل عن بعض المعرفة التي تمتلكها، تمسك بها واسأل نفسك: *هل سيكون من الأفضل بالنسبة لي أن أتفوه بالكلمات أم أن أدع أفعالي وخياراتي تعبر عن المعرفة التي أمتلكها؟*

٤ مايو

ما الأمور المذهلة للغاية

"أليس من الأفضل أن تشتهر بين الكثيرين بأنك تعيش حياة جيدة بدلًا من أنك تعيش حياة مترفة جدًّا؟ أليس من الأفضل أن تنفق المال على الناس بدلًا من إنفاقه على الخشب والحجارة؟".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

فكر في كل ما تعرفه عن حياة الأثرياء والمشاهير، حيث يشترون الكثير من الأشياء في منازلهم مقابل الملايين، والكثير من الرحلات إلى مصففي الشعر، وامتلاكهم النمور والفيلة كحيوانات أليفة.

كانت الشائعات والسمعة السيئة نفسها منتشرة في روما القديمة. وكان هناك جزء من أفراد الشعب اليوناني معروفين بأنهم ينفقون الآلاف من أموالهم على برك السباحة الرائعة، وكان البعض الآخر يشتهر بالحفلات الماجنة والولائم الكبيرة. وقد حملتِ أعمال الشعراء الرومان، على غرار جوفينال ومارسيال، الكثير عن تلك الأنواع من البشر.

كان الأثرياء يجنون الكثير من المال، ثم يحصلون في النهاية على ما يريدون من خلال إنفاق هذا المال: سمعة جيدة. ولكن يالها من سمعة فارغة! فما هو المذهل في أن تظل تنفق وتنفق وتنفق؟ فإذا كنت تمتلك المال الكافي، فمن الذي لن ينفق المال كما يحلو له؟

تمتع ماركوس أوريليوس بالشجاعة الكافية ليبيع بعض أثاث القصر الإمبراطوري ليسدد ديون الحرب. وفي زمن قريب، تبرع خوسيه موخيكا، رئيس الأوروجواي السابق، بنسبة ٩٠٪ من راتبه كرئيس لأعمال الخير وظل يقود سيارته التي يعود تاريخ صناعتها إلى ٢٥ سنة مضت. من قد يفعل أمورًا مثل تلك؟ ليس الجميع. لذا؛ مَن الأكثر إبهارًا؟

٥ مايو

أنت المشروع

"المادة الخام للإنسان الخير المتميز هو منطقه الذي يرشده، إنه جسد الطبيب والرياضي، والمزرعة التي يعمل فيها الفلاح".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

لا ينبغي للمحترفين أن يبرروا قضاء الكثير من أوقاتهم في التدرب على أعمالهم أو ممارستها. إنه عملهم، والتدريب هو ما سيجعلهم يبرعون فيه. وتختلف المادة الخام باختلاف المهنة، مثلما تختلف الأماكن والأوقات باختلاف الشخص والمهنة. إلا أن الشيء الذي لا يتغير هو العمل على تلك المواد الخام والتحسن التدريجي في العمل والكفاءة.

طبقًا لأتباع الفلسفة اليونانية، يعتبر عقلك هو الشيء الثمين الذي يجب أن تعمل عليه بشدة، وتفهمه جيدًا.

٦ مايو

الاستقامة أمر رائع

"ما الذي يجعل الإنسان جميلًا؟ هل هو وجود التميز؟ صديقي الشاب، إذا كنت ترغب في أن تكون جميلًا، فاعمل بجد من أجل التميز. ماذا يكون هذا التميز البشري؟ لاحظ أولئك الذين تحترمهم من دون إجحاف. هل هو العدل أم الجور؟ إنه العدل. هل هو التوازن أم عدم الانضباط؟ إنه التوازن. هل هو من يسيطر على نفسه أم من لا يسيطر على نفسه؟ المسيطر على نفسه. عبر تحويل نفسك إلى هذا النوع من البشر، ستصبح جميلًا - ولكن، إذا تجاهلت تلك الصفات، فستصبح قبيحًا، حتى إن استخدمت جميع الحيل التي تعرفها لكي تبدو رائعًا".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

تعتبر الأفكار المعاصرة عن الجمال شديدة السخافة. وقد أصبحت معاييرنا الخاصة بالجاذبية بعيدة كل البعد عن الأفكار الموجودة في الفلسفة اليونانية، وأصبحنا نُطري ونمجد الأمور التي لا يد لأحد في امتلاكها - مثل الوجنتين الجميلتين، ولون البشرة وطول القامة والأعين الثاقبة.

هل الجمال الحقيقي هو الصفات الجينية، أم يجب أن يعتمد الجمال على الخيارات والأفعال والصفات التي نطورها؟ رباطة الجأش والحس بالعدالة والالتزام بالواجب. إنها صفات جميلة - وأكثر عمقًا من جمال الشكل.

واليوم، يمكنك أن تختار أن تعيش من دون إجحاف، أن تتصرف دون إصدار أحكام، وأن تحافظ على رباطة جأشك، وأن تسيطر على نفسك - حتى عندما يعني هذا إنكار الذات والتضحية. إن لم يكن هذا هو الجمال، فما الجمال إذن؟

7 مايو

كيف تقضي يومًا سعيدًا

"لقد وضع الله قانونًا على الأرض: إذا كنت تريد الخير، فابدأ بنفسك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

إليك ما يضمن لك أن تقضي يومًا جيدًا: افعل الخير.

إن جميع الطرق الأخرى للسعادة خارجة عن إرادتك أو لا يمكن تجديدها، الا أن هذه الطريقة ملكك طوال الوقت ولا تنتهي. إنها النوع المطلق من الاعتماد على الذات.

٨ مايو

الخير والشر؟ انظر إلى خياراتك

"أيـن يوجـد الخيـر؟ في خياراتنـا العقلانية. وأين يوجـد الشر؟ في خياراتنـا العقلانية. أيـن توجد الأمور التي لا تتصف بالخيـر ولا بالشر؟ الأمور الخارجة عن نطاق خياراتنا العقلانية".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

اليــوم، عندما تقع الأمـور وتجد نفسك تتســاءل عما تعنيــه - وعندما تجد نفســك تتأمل القــرارات المختلفة، تذكــر: تتبع الأمور الجيــدة لفعلها دومًا من خياراتنا العقلانية. لا يتعلق الأمر بإذا ما كان هنـاك شيء تحصل عليه كمكافأة، أو إذا ما كان سينجح، بل إذا ما كان *الخيار* الصحيح.

تساعدنا مقولة إبكتيتوس على التحرر من جميع تلك الأمور بوضوح وثقة. هل هذا الأمر خير أم شر؟ هل هو صحيح أم خطأ؟

تجاهل كل شيء آخر، وركز فقط على خياراتك.

٩ مايو

عش يومك

"دعونا إذن ننطلق بصدق، منحّين جانبًا الكثير من الملهيات وأن نبذل قصارى جهدنا من أجل هدف وحيد، قبل أن ندرك في وقت متأخر أن الزمن يمضي بسرعة ولا يمكن إيقافه ونصبح متأخرين عن الركب. كما أنه مع بزوغ فجر كل يوم، يجب أن تستقبله كما لو كان أفضل يوم على الإطلاق، واجعله ملكك. كما أنه علينا أن نحاول الإمساك بما قد يفر من بين أيدينا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

ستتسنح لك فرصة واحدة كل يوم، وستكون أمامك ٢٤ ساعة لتغتنمها، ومن ثم ستمضي وتختفي إلى الأبد. هل ستعيش يومك بكل ما فيه؟ هل ستقول: "لقد فهمت الأمر"، وتبذل أقصى ما في وسعك لتكون أفضل ما يمكن أن تكون عليه؟

ما الذي ستتمكن من الاستفادة منه اليوم قبل أن ينسل من بين أصابعك ويصبح من الماضي؟ عندما يسألك شخص ما عما فعلته بالأمس، هل ترغب حقًا في أن تكون إجابتك هي: "لا شيء"؟

١٠ مايو

لا تكن مُلهَمًا، بل كن مُلهِمًا

"دعونا نقدِم أيضًا على بعض الأفعال النابعة من داخلنا ـ وننضم إلى مصاف الأشخاص الأكثر تميزًا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

كان من الشائع عن الإغريق والرومان، مثلما هو الآن، أن يحاول السياسيون السيطرة على الجماهير. وقد يقولون عبارات إطراء على تلك الجماهير، أو على الدولة، أو التحدث عن الانتصارات العسكرية الماضية. كم من المرات سمعت مرشحًا سياسيًّا يقول: "هذه هي أعظم دولة في تاريخ العالم؟". كما قال الخطيب ديموثينيس: "سنجلس طواعية لساعات من أجل سماع خطيب يقف أمام معلم شهير أو حكيم ليمدح أسلافنا ويصف أعمالهم البطولية ويمجد إنجازاتهم".

ولكن، ما الذي قد تحققه تلك المداهنة؟ لا شيء. والأسوأ من ذلك أن الإعجاب بتلك الإطراءات البراقة يلهينا عن أغراضهم الحقيقية. وكما يوضح "ديموثينيس"، يعتبر ذلك خيانة لأسلافنا الذين ألهمونا. ثم اختتم خطابه إلى شعب أثينا بكلمات اقتبسها سينيكا بعد ذلك وظلت باقية لقرون تالية، حيث قال: "اعلم أن أسلافك قد تمكنوا من اقتناص تلك الغنائم، ولا يعني هذا أنه يجدر بك أن تنظر لها بإعجاب، بل أن تحاكي مناقب الرجال الذين حققوها".

وينطبق الأمر ذاته على الاقتباسات في هذا الكتاب، وكذلك على الكلمات الملهمة التي قد تسمعها في أي مكان آخر - فلا تعجب بها فحسب، بل استخدمها، واجعلها مرشدك في الحياة.

١١ مايو

الشعور بالذنب أسوأ من السجن

"أعظم شيء يؤدي إلى راحة البال هو ألا تفعل شيئًا خطأ؛ حيث إن أولئك الذين لا يمكنهم السيطرة على أنفسهم يعيشون حياة مضللة ومضطربة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

فكر في الهاربين الذين يسلمون أنفسهم للسلطات بعد أعوام من الهرب. لم قد يفعلون ذلك؟ لقد كانوا أحرارًا، ويسبقون سلطات إنفاذ القانون بخطوة دائمًا، ولكنهم استسلموا؛ لأن الشعور بالذنب وضغوط حياة الهرب تصبح في النهاية أسوأ من فكرة فقدان الحرية - في واقع الأمر، تعتبر هذه الحياة نوعًا مختلفًا من السجن.

كما أن هذا الأمر يشبه لحدٍّ كبير وقت اعترافك عندما كنت طفلًا بكذبة كذبتها على والديك اللذين لم يشكا للحظة في أنك قد تكذب؛ وهذا هو السبب في اعتراف أحد الزوجين طواعية بخداع الآخر - حتى وإن لم يكن أحد الزوجين يعلم شيئًا عن هذا الشعور. وقد يصيح الزوج الذي تعرض للخداع: "لِمَ تخبرني بهذا؟"، ثم يخرج من الباب، فيقول الآخر: "لأن الأمور كانت تسير على خير ما يرام، ولم يمكنني تحمل المزيد من هذا الشعور".

هناك عواقب وخيمة لارتكاب الأخطاء، ليس على المجتمع فحسب، بل على مرتكبي الأخطاء أيضًا. انظر إلى حياة غالبية الأشخاص الذين يتجاهلون الأخلاق والانضباط، والفوضى والتعاسة التي يعيشون فيها - عادة ما يكون هذا العقاب أسوأ من العقاب الذي قد يفرضه المجتمع عليهم.

لهذا السبب، يعترف الكثيرون من المجرمين بجرائمهم أو يستسلمون طواعية. إنهم لا يلتزمون بهذا الأمر دائمًا، ولكن خلال أسوأ اللحظات، يدركون أخيرًا: تلك ليست بالطريقة الجيدة للحياة. إنهم يرغبون في راحة البال المصاحبة لفعل الأمور *الصحيحة*. وأنت أيضًا ترغب في ذلك!

١٢ مايو

التعاطف دائمًا ما يكون الرد الصحيح

"التعاطف لا يمكن التشكك فيه، ولكن فقط عندما يكون صادقًا، من دون أي نفاق أو تزييف. ما الذي قد يفعله أكثر الناس شرًا إن واصلت إظهار التعاطف أو إن واتتك الفرصة ووضحت له الأخطاء التي ارتكبها - في اللحظة نفسها التي يحاول أن يُلحق الضرر بك؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ماذا لو، عند معاملتك بخبث في المرة القادمة، لم تمتنع فحسب عن الرد ماذا لو كان ردك التعاطف اللامحدود؟ لو تمكنت من أن "تحب أعداءك وأن تقابل الإساءة بالإحسان"؟ ما التأثير الذي تعتقد أنه سيطغى على الوضع؟

تقول كتب الحكمة إنه عندما يمكنك أن تفعل أمرًا جيدًا ومراعيًا لعدو لدود، فسيشبه الأمر أن "تضع كومة من الفحم المحترق على رأسه". إن ردة الفعل المتوقعة على الكراهية هي المزيد من الكراهية؛ فعندما يوجه لك شخص ما كلمات مهينة أو بذيئة اليوم، فسيتوقع منك أن ترد بالمثل - وليس *بتعاطف*. وعندما لا يحدث هذا، سيشعر بالخزي، وسيصبح الأمر كالصدمة بالنسبة له وسيجعلك ويجعله شخصًا أفضل.

إن الوقاحة واللؤم والقسوة ما هي إلا قناع لنقاط ضعف دفينة. ولن يكون التعاطف في مثل هذه المواقف ممكنًا إلا لمن يملكون القوة الأكبر. إنك تمتلك القوة، فاستخدمها.

١٣ مايو

تأجيج نار العادات

"تؤكد كل عادة وقدرة وتتطور بواسطة الأفعال المماثلة لها، السير بالسير، والعدْو بالعدْو... لذلك إذا كنت ترغب في فعل أمر ما فاجعله عادة، أو إذا لم ترغب في فعل أمر ما، فلا تجعله عادة، واجعل أمرًا آخر بدلًا منه عادة. وينطبق الأمر ذاته على حالتنا الذهنية. وعندما تغضب، فإنك لم تجرب هذا الشر فحسب، بل نميت أيضًا عادة سيئة، وأضفت الحطب إلى النار".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يقول أرسطو: "إننا نمارس التميز بصورة متكررة؛ لذا فإنه ليس فعلًا، بل عادة". يضيف الفلاسفة الرومانيون إلى تلك الكلمات: أننا نتاج أفكارنا (وكذلك أفكارك المعتادة، وكذلك شخصيتك الذهنية، كما قال ماركوس أوريليوس).

فكر في الأنشطة التي قمت بها الأسبوع الماضي، وكذلك الأنشطة التي خططت لها لليوم والأسبوع القادم. بالنسبة للشخص الذي ترغب في أن تكونه، أو الشخص الذي ترى نفسك عليه - ما مدى التشابه بين أفعالك وأفعاله؟ ما النار التي تؤججها؟ ما الشخص الذي تتحول لتصبح عليه؟

١٤ مايو

تكمن رفاهتنا في أفعالنا

"يربط أولئك المهووسون بالمجد رفاهيتهم برفاهية الآخرين، وأولئك الذين يحبون المتعة يربطونها بالمشاعر، أما الذين يملكون الإدراك الصحيح، فهم يبحثون عن تلك الأمور في أفعالهم... لذا فكر في شخصية هؤلاء الذين ترغب في إسعادهم، والممتلكات التي ترغب في امتلاكها، والوسائل التي توظفها لتحقيق تلك الغايات. ما مدى سرعة محو الزمان لتلك الأمور، وما الذي يمكنك أن تمحو منها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إذا اعتمدت سعادتك على تحقيق أهداف بعينها، فماذا قد يحدث إن تغير مسار الأحداث؟ ماذا سيحدث إن تعرضت للإهانة؟ أو قاطعتك الأحداث الخارجية؟ ماذا لو تمكنت من تحقيق كل ما تصبو إليه، ولكنك لم تر أن أحدًا قد انبهر بما تفعله؟ هنا تكمن مشكلة أن تدع سعادتك تتحدد بأمور خارجة عن إرادتك. إنها مخاطرة جنونية.

إذا ركز ممثل ما على تقبل الجمهور لأعماله – فسواء أحبه النقاد أو تقبله الجمهور بالورود والرياحين، سيظل دومًا يشعر بخيبة الأمل والحزن. ولكن، إن كان يحب *أداءه* – وبذل قصارى جهده لجعله أفضل ما يمكن – فسيشعر دومًا بالرضا عن عمله. وكما هي الحال تمامًا، يجدر بنا أن نستمد متعتنا من أفعالنا – عبر الإقدام على الأفعال الصحيحة – بدلًا من أن تكون ناتجة عن أفعال الآخرين.

يجب ألا يكون طموحنا أن نفوز فحسب، بل أن نلعب بكل طاقتنا. وألا يكون هدفنا أن نحصل على الشكر أو التقدير، بل تقديم المساعدة وفعل ما نراه صائبًا. كذلك يجب ألا ينصبَّ تركيزنا على ما قد يحدث لنا، بل على استجابتنا. ومن خلال التصرف بهذه الطريقة، سنعثر دومًا على السعادة والمرونة.

١٥ مايو

عدد نعمك

"لا تركز تفكيرك على الأمور التي لا تملكها متمنيًا أن لو كانت ملكك، بل ركز على عدد النعم التي تمتلكها بالفعل وفكر في مدى رغبتك فيها إن لم تكن ملكك. ولكن، احذر؛ فلا تقدر تلك الأمور لدرجة أن تضطرب حياتك إن فقدتها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

نشتهي دومًا ما يملكه الآخرون، ونبذل أقصى ما في وسعنا لكي نواكب الجميع، في حين يحاول الجميع أن يواكبونا.

إن الأمر كان سيصبح مضحكًا لو لم يكن سيئًا لتلك الدرجة. لذا، اليوم، توقف عن محاولة امتلاك ما يملكه الآخرون، وقاوم الرغبة الملحة للجمع والتكديس، فإنها ليست الطريقة الصحيحة للعيش والتصرف. قدر ما تملكه واستغله جيدًا، ودع هذا التوجه يقد أفعالك.

١٦ مايو
أسلوب السلسلة

"إذا لم تكن ترغب في أن تكون سريع الغضب، فلا تغذّ تلك العادة، بل حاول، كخطوة أولى، أن تظل هادئًا، واحسب عدد الأيام التي لم تغضب فيها إذا كنت معتادًا أن تستشيط غضبًا كل يوم، والآن، يومًا بعد يوم، وفي المستقبل مرة كل ثلاثة أو أربعة أيام... وإن تمكنت من جعلها مرة كل ٣٠ يومًا، فاحمد الله على ذلك. إن العادة تضعف في البداية ومن ثم تختفي. وعندما يمكنك أن تقول: لم أفقد أعصابي اليوم، أو الغد، أو طوال ثلاثة أو أربعة أشهر، وتمكنت من الحفاظ على هدوئي، فستدرك أن صحتك أصبحت أفضل".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

ذات مرة، أسدى الممثل الكوميدي جيري ساينفيلد نصيحة لكوميدي شاب يدعى براد إيزاك تتعلق بكيفية كتابة النصوص الكوميدية وإنشائها. قال له: احتفظ بدفتر يوميات، وفي كل يوم عندما تكتب دعابات، ضع علامة عليها، وسرعان ما ستحصل على تسلسل مستمر - ومن ثم ستصبح مهمتك هي ألا تكسر هذا التسلسل. فالنجاح يتحول إلى زخم، وبمجرد أن تحقق بعض النجاح، سيصبح من السهل أن تستمر في تحقيقه.

وفي حين استخدم ساينفيلد أسلوب التسلسل من أجل إنشاء عادة إيجابية، كان إبكتيتوس يقول إنه يمكن استخدامه أيضًا لمحو العادات السلبية. ولا يختلف هذا الأمر كثيرًا عن الامتناع عن شيء ما "كل يوم على حدة". ابدأ بيوم واحد لفعل أي شيء ترغب فيه، سواءً كان هذا السيطرة على غضبك أو تركيز انتباهك أو التوقف عن التسويف. ثم افعل المثل في اليوم التالي واليوم الذي يليه. أنشئ تسلسلًا واعمل على ألا ينكسر، ولا تقطع سلسلة انتصاراتك.

١٧ مايو

الفلسفة اليونانية عبارة عن عمل قيد التنفيذ

"أشر إلى شخص مريض وسعيد، معرض للخطر وسعيد، يحتضر وسعيد، منفي وسعيد، موصوم بالعار وسعيد. أشر إليه! كم أود أن أرى شخصًا يؤمن بالفلسفة اليونانية. ولكن؛ لأنك لا تستطيع أن تشير إلى شخص كامل الصفات، أشر على الأقل إلى شخص يحاول بشدة ان يبدو كذلك، أو يميل لأن يصبح كذلك... أشر إليه!".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

بدلًا من رؤية الفلسفة على أنها غاية يطمح المرء في الوصول إليها، انظر إليها على أنها أمر *يطبقه* المرء... ليس دائمًا، ولكن على مدار حياته – مع إحراز تقدم تدريجي على طول الطريق، عبر التنفيذ المتواصل، وليس عبر التظاهر الذي لا شكل له.

كان إبكتيتوس يحب أن يزعزع ثقة طلابه برضاهم الراسخ عن تقدمهم. كان يرغب في أن يذكرهم – وأنت كذلك في اللحظة الحالية – بالعمل المتواصل والتدريب الشاق الذي يحتاجون إليه كل يوم إذا أرادوا أن يصلوا إلى ذلك الشكل الكامل.

من المهم بالنسبة لنا أن نتذكر في رحلة التحسين الذاتي: أن المرء لن *يصل* أبدًا إلى وجهته النهائية. فالحكيم المثالي – الذي ينتمي للفلسفة اليونانية والذي يتصرف بطريقة مثالية في جميع المواقف – هو القدوة وليس الغاية.

١٨ مايو

طريقة فعلك لأي شيء هي طريقة فعلك لكل شيء

"انتبه لما يوجد أمام عينيك ـ المبدأ أو المهمة أو ما تتخيله".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

من الرائع أن تفكر في المستقبل، ومن السهل أن تجتر ذكريات الماضي، ولكن من الأصعب أن نستثمر تلك الطاقة من أجل التركيز على ما بين أيدينا في تلك اللحظة - خاصة إذا كان أمرًا لا نرغب في فعله. قد نفكر: *إنها مجرد وظيفة، ولا تعبر عني. إنها ليست مهمة*، ولكنها مهمة. ومن يدري - ربما كانت العمل الأخير الذي تؤديه في حياتك. ها هو فلان "الموظف المجتهد" قد دُفن تحت جبل من المهام غير المنتهية.

هنـاك مقولة قديمة مفادها: "طريقـة فعلك لأي شيء هي طريقة فعلك لكل شـيء"، وهي صحيحة تمامًا. إن طريقة تعاملك مع اليوم هي طريقة تعاملك مع كل يـوم. وطريقـة تعاملك مع اللحظة الحالية هي طريقـة تعاملك مع كل لحظة من حياتك.

١٩ مايو

تعلم، مارس، تدرب

"لهذا السبب يحذرنا الفلاسفة من الرضا عن التعلم البحت، ووجوب أن نضيف الممارسة ثم التدريب؛ لأننا بمرور الزمان ننسى ما تعلمناه وينتهي بنا المطاف بفعل النقيض تمامًا، وامتلاك آراء معاكسة لما كنا نمتلكها من قبل".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قلة قليلة من الناس فقط هم من يشاهدون مقطع فيديو إرشادي أو يسمعون أمرًا يُشرح أمامهم ثم يدركون – ومن المرة الأولى – كيف يفعلونه بإتقان. يضطر أغلبيتنا إلى *فعل* أمر ما عدة مرات لكي يتعلموا جيدًا. ومن بين السمات المميزة للفنون القتالية والتدريبات العسكرية والتدريبات الرياضية من أي نوع قضاء ساعات طوال في التدريبات المتكررة. وقد يقضي الرياضيون ذوو المستويات العالية سنوات من التدريب لكي يتمكنوا من أداء حركات لا تدوم إلا لبضع ثوان فقط – أو أقل مثل: خطة اللعب القصيرة في المباريات، أو كيف تتخلص من شخص يحاول أن يخنقك من الخلف، أو القفزات المثالية. إن المعرفة وحدها لا تكفي، حيث يجب أن يستوعب الجسم والعضلات تلك المعرفة أيضًا حتى تصبح جزءًا منا، وإلا خاطرنا بفقدانها في لحظة شعورنا بالتوتر أو الصعوبات.

وينطبق الأمر ذاته على المبادئ الفلسفية أيضًا؛ فلن يمكنك أن تسمع بضع كلمات لمرة واحدة ومن ثم تتوقع أنه يمكنك أن تعتمد عليها عندما ينهار العالم من حولك. تذكر، لم يكن ماركوس أوريليوس يكتب خواطره من أجل الآخرين، بل كان يكتبها من أجل *نفسه*. ورغم كونه رجلًا ناجحًا وحكيمًا ومتمرسًا، ظل حتى الأيام الأخيرة من حياته يدرب نفسه على فعل الصواب. ومثل لاعب الفنون القتالية الحاصل على الحزام الأسود، ظل يتدرب كل يوم من حياته، ومثل الرياضي المحترف، ظل يدرب نفسه كل أسبوع – رغم اعتقاد الآخرين أن هذا ليس ضروريًا.

٢٠ مايو

الكيف يفوق الكم

"ما الفائدة من امتلاك عدد لا نهائي من الكتب والمكتبات التي لن يمكنك أن تنهيها جميعها خلال حياتك. إن المتعلم لا يتعلم، بل يُحمل بأعباء كثرة الكتب، ومن الأفضل غرس بذور عدد محدود من الكُتاب بدلًا من نثر بذور الكثير منهم".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

لا توجد جائزة قد تحصل عليها إن قرأت معظم الكتب المنشورة في العالم قبل أن تموت. وحتى إن كنت أكثر القراء إخلاصًا في العالم - وإن كنت تقرأ كتابًا كاملًا كل يوم - لن يفوق عدد الكتب التي تقرؤها عدد الكتب الذي تحتويه مكتبة صغيرة فرعية. ولن يمكنك أن تقترب من عدد الكتب المخزنة في خوادم موقع Google Books أو مواكبة مئات الآلاف من الكتب الجديدة التي تُنشر على موقع Amazon كل عام.

ماذا لو، فيما يتعلق بأنماط قراءتك وتعلمك، حددت أولوياتك لتكون الكيف وليس الكم؟ ماذا لو قرأت قلة من الكتب العظيمة بتعمق بدلًا من القراءة السريعة لجميع الكتب الجديدة؟ قد تحتوي رفوفك على عدد أقل من الكتب، ولكن، سيكون عقلك وحياتك أكثر امتلاءً.

٢١ مايو

إلى أي نوع من الملاكمين تنتمي؟

"ما الفلسفة؟ ألا تعني إعداد أنفسنا لما قد يحدث؟ ألا تدرك أنها الكلمات التي تقولها لنفسك عند الاستعداد للتحمل ثم ترك أي شيء قد يحدث ليحدث؟ وإلا، سيشبه الأمر الملاكم الذي يغادر الحلبة؛ لأنه تلقى بعض اللكمات. في واقع الأمر، يمكنك مغادرة الحلبة من دون عواقب، ولكن ما الميزة التي ستحصل عليها من التخلي عن السعي وراء الحكمة؟ ماذا يجدر بكل منا أن يقول عند كل محنة نواجهها؟ هذا ما تدربت عليه، وهذا هو نظامي".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

كان أصحاب الفلسفة اليونانية يحبون استخدام تشبيهات الملاكمة والمصارعة مثلما نحب استخدام تشبيهات البيسبول وكرة القدم اليوم. ربما لأن الرياضات في عصرهم كانت نوعًا أكثر نقاءً من الفنون القتالية مما نمتلك الآن - كانت بطولات القتال جزءًا لا يتجزأ من حياة الصبية والرجال عند الإغريق والرومان (في واقع الأمر، توصل التحليل الحديث إلى وجود تشوهات في الأذن على التماثيل الإغريقية، وهي إصابة شائعة في الرياضات القتالية). وقد أشار أتباع الفلسفة اليونانية إلى القتال لأنهم لم يكونوا يعرفونه.

كتب سينيكا أن الشخص المرفه الذي لم يتعرض للإصابات يكون ضعيفًا ومن السهل هزيمته في الحلبة، ولكن "الرجل الذي عاش في صراع متواصل مع سوء الحظ، يصبح جلده أكثر سمكًا بفعل المعاناة". ويقول إن مثل هذا الرجل يقاتل حتى الموت، ولكنه لا يستسلم أبدًا.

كان هذا ما يعنيه إبكتيتوس أيضًا. من أي نوع من الملاكمين تكون عندما تترك الحلبة لأنك تعرضت للضرب؟ تلك هي طبيعة الرياضة. أسيمنعك هذا من الاستمرار؟

٢٢ مايو

اليوم هو اليوم الموعود

"لـن تحصـل إلا على ما تستحق، وبـدلًا من أن تكون شخصًا صالحًا اليوم، اخترت العكس أملًا في أن تكون صالحًا غدًا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

"لا أشكو من قصر الوقت... سيكفيني الوقت القليل الذي أملكه. اليوم ـ هذا اليوم ـ سأحقق ما سيتحدث الجميع عنه في الغد. سأتحدى الجميع وأُذهل العالم".

— سينيكا، من كتاب *Medea*

نعلـم مـا الأمور الصائبة، ونعلم أنـه يجب ألا نشعر بالاستيـاء، وأنه يجب ألا نأخـذ الأمـور على محمل شخصي، وأنـه يجدر بنا الذهاب إلـى متجر الأطعمة الصحيـة بـدلًا من الذهـاب إلى مطعـم الوجبات السريعـة، وأننـا بحاجة إلى الجلوس والتركيز لساعة كاملة. لكن الجزء الأصعـب هو أن نقرر فعل ذلك في لحظة بعينها.

مـا الـذي يمنعنـا؟ يُطلق الكاتـب ستيفـن بريسفيلد علـى تلك القـوة اسم المقاومـة، كمـا كتب فـي كتابـه *The War of Art*: "أنت لا تقـول لنفسك: لن أكتب أبدًا معزوفتي... بل تقول: سأكتب معزوفتي، ولكني سأبدأ في الغد".

اليوم وليس غدًا، هو اليوم حين سنبدأ بتغيير أنفسنا نحو الأفضل.

٢٣ مايو

أرني كيف تعيش

"أرني كيف أن الحياة الجيدة لا تتحدد قيمتها بطولها، بل بالاستفادة منها، ومن المحتمل ـ وليس من الشائع ـ أن تطول حياة شخص ما كثيرًا، رغم أنه لم يعش إلا القليل".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

لا حاجة بك لأن تُري سينيكا أي شيء، بل أر نفسك؛ فبصرف النظر عن عدد السنوات التي ستعيشها، من الممكن أن يُقال عن حياتك بكل وضوح وكل صراحة إنها كانت حياة طويلة ورائعة. نحن نعرف جميعًا أشخاصًا على تلك الشاكلة – شخصًا فقدناه مبكرًا، ولكننا نفكر حتى الآن: *أتمنى لو تمكنت من تحقيق نصف ما حقق، وحينها سأعتبر أني عشت حياة رائعة.*

إن أفضل طريقة لتحقيق هذا من خلال التركيز على ما تفعله الآن، على المهمة التي بين يديك – سواءً كانت ذات قيمة أو تافهة. كما يقول سينيكا، عبر تركيز انتباهنا بالكامل وعن عمد على الحاضر، فإن هذا "سيهدئ قليلًا من الوقت الذي يمر سريعًا".

٢٤ مايو

صناعة حظك الحسن

"قد تقول إن الحظ الحسن يبتسم لك في كل مكان وكل وقت، إلا أن الشخص المحظوظ هو الذي يصنع حظه الحسن بنفسه. والحظ الحسن هو الروح المنضبطة جيدًا، والنزعات الجيدة والأفعال الجيدة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ما الفكرة الأكثر إيجابية عن الحظ الحسن؟ هل هي الفكرة التي تتحدد بالكامل بواسطة عوامل عشوائية خارجة عن إرادتك، أم تلك التي تتحدد بناءً على احتمالات يمكن أن تزداد - من دون أية ضمانات على ذلك - عبر اتخاذ القرارات الصائبة والاستعداد الجيد؟ من الجلي أنها الأخيرة؛ وهذا هو سبب انجذاب الأشخاص الناجحين و"المحظوظين" بطريقة غامضة لتلك الفكرة.

طبقًا للموقع الإلكتروني الرائع Quote Investigator، تعود نسخ كثيرة من تلك الفكرة إلى القرن السادس عشر إلى المثل القائل: "الاجتهاد هو قمة الحظ الحسن". في حقبة العشرينيات من القرن العشرين، صاغ كولمان كوكس هذا المثل بطريقة أخرى حين قال: "أنا من أشد المؤمنين بالحظ: كلما زاد اجتهادي في العمل، زاد حظي الحسن" (كانت هذه المقولة تُنسب خطأً إلى توماس جيفرسون؛ الذي لم يقل أي شيء من هذا القبيل). واليوم، أصبحنا نقول: "الحظ هو حيث يلتقي العمل الجاد بالفرصة". أم العكس هو الصحيح؟

يمكنك اليوم أن تأمل أن يواتيك الحظ الحسن، أو قد تعد نفسك لأن تكون محظوظًا عبر التركيز على فعل الصواب في الوقت المناسب - وسيواتيك الحظ الحسن دون أن تحتاج إليه خلال ذلك.

٢٥ مايو

أين تجد السعادة

"تكمن سعادة البشر في عملهم المناسب. ويتكون عمل البشر المناسب من: التعاطف مع الآخرين، والنفور من استثارة الحواس، وتحديد الانطباعات الموثوق بها، وتأمل نظام الطبيعة وكل ما يحدث لمواكبته".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عندما يُحضَر مدربو الكلاب للعمل مع كلاب عاجزة أو تعسة، يبدأون دومًا بطرح سؤال وحيد: "هل تصحبونه للنزهة؟". إنهم يطرحون هذا السؤال لأن الكلاب تواجدت من أجل مهام بعينها - لكي تعمل - وعندما تُحرم من هذا الجزء من طبيعتها، فإنها تعاني وتحاول التعبير عن تلك المعاناة؛ وهذا أمر حقيقي بصرف النظر عن مدى روعة حياتها وتدليلها.

ينطبق الأمر ذاته على البشر. فعندما تسمع أن أصحاب الفلسفة اليونانية لا يهتمون بعواطف أو أشياء مادية بعينها، فإن هذا لا يعني أنهم لا يستمتعون بها. ولا يعني أن حياتهم خالية من السعادة أو المرح. إنهم يحاولون مساعدتنا على العثور على جوهرنا، أي الشعور بمتعة عملنا البشري الصحيح.

٢٦ مايو

توقف عن مراعاة ما يعتقده الآخرون

"إنني أندهش دومًا من مدى حبنا لأنفسنا أكثر من حبنا للآخرين، ولكننا نراعي آراء الآخرين أكثر مما نراعي تقديرنا لأنفسنا... إننا نضع الكثير من الأهمية على آراء أقراننا بشأننا، ولكننا نضع القليل من الأهمية على آرائنا الخاصة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قد نتجاهل مشاعرنا بشأن أمر ما بسرعة كبيرة ونعتنق مشاعر الآخرين. قد نرى أن قميصًا ما يبدو جميلًا في المتجر، ولكن قد نغير رأينا بشأنه إن علق عليه شركاؤنا او زملاؤنا بأنه ليس جيدًا. قد نكون سعداء جدًّا بحياتنا - حتى نكتشف أن هناك شخصًا لا نحبه يمتلك أشياء أكثر منا. والأسوأ أننا قد لا نشعر بالرضا عن إنجازاتنا أو مواهبنا حتى يقول شخص آخر إنها جيدة.

مثل معظم ممارسات الفلسفة اليونانية، تحاول تلك الممارسة أن تعلمنا أنه على الرغم من أننا نتحكم في آرائنا، فإننا لا يمكننا أن نتحكم في آراء الآخرين - بشأننا على أقل تقدير. لهذا السبب، يعد وضع أنفسنا تحت رحمة تلك الآراء ومحاولة الحصول على قبول الآخرين مسعى خطرًا.

لا تضيع الكثير من وقتك في التفكير بشأن ما يعتقده الآخرون، بل فكر فيما تعتقده *أنت*، وفكر في النتائج، والتأثير، وفيما إذا كان هذا هو *الأمر الصائب لفعله*.

٢٧ مايو

افعل الأمور الصغيرة

"تتحقق الرفاهية خطوة صغيرة بعد الأخرى، ولكنها في الحقيقة ليست صغيرة".
زينو، من كتاب ديوجينيس اللايرتي، *Lives of the Eminent Philosophers*

يُرجع كاتب السير الذاتية الشهير ديوجينيس اللايرتي ذلك الاقتباس إلى زينو، ولكنه يُقر بأن تلك الكلمات ربما قيلت أيضًا بواسطة سقراط؛ ما يعني أنه قد يكون اقتباسًا منقولًا. ولكن، هل يهم ذلك؟ إن الحقيقة لا تتغير.

في هذه الحالة، نعرف الحقيقة جيدًا: الأمور الصغيرة تتراكم، وسيكون الشخص جيدًا ليس لأنه قال إنه كذلك، بل لأنه أقدم على الأعمال الجيدة. إن المرء لا يجمع أفعاله معًا هكذا مرة واحدة فجأة - بل إنها تأتي عبر الكثير من الخيارات الفردية؛ حيث إن الأمر يتعلق بالنهوض في الوقت المناسب، وترتيب فراشك، وتجنب الطرق الملتوية، والاستثمار في نفسك، والقيام بعملك. وتذكر: رغم أن الأفعال الفردية قد تكون صغيرة، فإن تأثيرها الجمعي ليس كذلك.

فكر في جميع الخيارات الصغيرة التي ستُظهر نفسها أمامك اليوم. هل تعرف أيها الطريق الصحيح وأيها الطريق السهل؟ تخير الطريق الصحيح، وراقب جميع تلك الأمور الصغيرة وهي تتراكم لتتحول إلى شيء كبير.

٢٨ مايو

الأمران الأولان قبل التصرف

"الأمر الأول الذي يجب فعله ـ لا تتحمس. إن كل شيء يحدث طبقًا لطبيعة جميع الأشياء، وسرعان ما ستصبح لا أحد في لا مكان، مثلما حدث مع الأباطرة العظماء مثل هادريان وأوجوستوس. الأمر التالي الذي يجب فعله ـ فكر بعناية في المهمة بين يديك كما هي، مع تذكر أن الهدف من حياتك هو أن تكون إنسانًا جيدًا. لذلك ابدأ مباشرة بفعل ما تطلبه الطبيعة منك، وتحدث عندما ترى أقصى عدالة وإنصاف ـ بتعاطف وتواضع وصدق".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

تخيل، للحظة، كيف كانت تبدو حياة ماركوس كإمبراطور. إنه كان مسئولًا عن مجلس الشيوخ الروماني، وكان يقود الجنود في المعارك، ويضع الإستراتيجيات العسكرية العامة للجيش من منطلق كونه قائده الأعلى. كما كان عليه الاستماع للشكاوى - من المواطنين ومن المحامين ومن الحكومات الأجنبية. بمعنى آخر، مثله مثل غالبية أصحاب السلطة، كان عليه اتخاذ القرارات: طوال اليوم، كل يوم، القرار تلو الآخر.

كانت معادلته لاتخاذ القرارات عبارة عن طريقة اختبرها على أرض المعركة من أجل فعل الصواب - حرفيًّا؛ الأمر الذي يوجب علينا تجربته بأنفسنا.

أولًا، لا تنزعج - لأن هذا الأمر سيجعلك تفكر في القرار بطريقة سلبية وسيزيده صعوبة أنت في غنى عنها.

ثانيًا، تذكر الغايات والمبادئ التي تقدرها كثيرًا، وانظر إلى تلك الأفعال من هذا المنظور وستتمكن من رؤية القرارات الصائبة وتتجنب القرارات الخطأ.

لا تنزعج.

افعل الصواب.

وهذا كل شيء.

٢٩ مايو

العمل علاج

"العمل يغذي العقول النبيلة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

هل تعلم المشاعر التي تنتابك عندما لا تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية لبضعة أيام؟ القليل من الكسل والضيق الخوف من الأماكن المغلقة وعدم الثقة. وهناك مشاعر مشابهة تنتاب أشخاصًا آخرين عندما يذهبون في عطلات طويلة أو بعد تقاعدهم مباشرة. لقد وُهبنا العقل والجسم لنستخدمهما - وسيبدآن بالانقلاب على نفسيهما إن لم يتم استخدامهما بطريقة بناءة.

من المحزن أن نفكر في أن هذا النوع من اليأس حقيقة واقعة بالنسبة لكثيرين من الذين يتركون الكثير من قدراتهم من دون أن يستغلوها؛ لأنهم يعملون في وظائف لا يفعلون فيها الكثير، أو لأن لديهم الكثير من وقت الفراغ. والأسوأ عندما نحاول أن تنزع تلك المشاعر من أنفسنا عبر شراء الأشياء أو الخروج من المنزل أو الشجار أو لعب دور الضحية - أننا ننغمس في السعرات الحرارية الجوفاء للوجود بدلًا من العثور على التغذية المناسبة.

والرائع في هذا الأمر أن الحل بسيط ونصب أعيننا دائمًا: اخرج من المنزل واعمل.

٣٠ مايو

العمل بجد أم العمل بالكاد؟

"لا يمكنني أن أقول عن شخص ما إنه يعمل بجد لمجرد أنني سمعت أنه يقرأ ويكتب، حتى إن ظل يعمل طوال الليل. وحتى أعرف ما يعمل هذا الشخص من أجله، لا يمكنني أن أعتبره شخصًا مجتهدًا... ولكن يمكنني أن أعتبره كذلك إذا كانت الغاية من عمله هي مبدأه المسيطر: أن يحققه وأن يظل في توافق دائم مع الطبيعة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

ما فرص أن يكون أكثر شخص منشغل تعرفه في الحقيقة هو الأكثر إنتاجية؟ فنحن نميل دومًا إلى اعتبار أن الانشغال دليل على الكفاءة ونعتقد أن قضاء الكثير من الوقت في العمل يجب أن يُكافأ.

وبدلًا من هذا، قدر ما تفعله، وسبب فعلك إياه، وما الوجهة التي ستصل إليها من خلال فعله. وإن لم تعثر على إجابة مرضية، فتوقف عن فعله فورًا.

٣١ مايو

لا يوجد لدينا إلا التزام وحيد

"ما مهمتك؟ أن أكون إنسانًا جيدًا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يعتقد المنتمون للفلسفة اليونانية، أكثر من أي شيء آخر، أن مهمتنا في الحياة هي أن نكون أناسًا جيدين. إنه الواجب الرئيسي، ولكننا بارعون في الخروج بمبررات لنتجنب القيام به.

في اقتباس من مقولات بيليتشيك: "قم بعملك".

يونيو

حل المشكلات

١ يونيو

امتلك دومًا بندًا ذهنيًا معاكسًا

"لا شك في أنه لا أحد يمكنه أن يعوق أهدافك الذهنية؛ لأنه لا يمكن كبتها بالنار أو الحديد أو الطغيان أو التشهير أو أي شيء آخر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

العقبات جزء من الحياة – قد تحدث أمور أو تعترضك عقبات أو قد .. م أحداث عصيبة، ولكن لا يوجد شيء يمكنه إعاقة عقل الفيلسوف عندما .. ل بالطريقة المناسبة؛ لأنه في كل منحى من مناحي الحياة، يمتلك "بندًا ..اكسًا".

ما هذا؟ إنه خيار دعم. إن خاننا أحد أصدقائنا، يتعلم البند المعاكس مما . دث وكيف سيغفر لهذا الشخص خطأه. إن زُج بنا في السجن، يرفض بندنا المعاكس أن ننكسر بواسطة هذا التغير في الأحداث ونحاول أن نفيد زملاءنا السجناء. وعندما يتسبب عيب تقني في محو عملنا من على الحاسب، يساعدنا .. دنا المعاكس على البدء من جديد وأداء العمل بصورة أفضل من سابقتها. قد .. رقل تقدمنا أو يُقاطعه، ولكن يمكن تغيير العقل دومًا – حيث إنه يمتلك القدرة على إعادة توجيه مساره.

يقوم جزء من هذا الأمر على تذكر المسار المعتاد للأمور – ينص قانون ميرفي على أنه: "إذا كان يمكن أن ينحَى أي شيء المنحى الخطأ، فسيفعل". لذا، فإننا نحافظ على وجود هذا البند المعاكس جاهزًا؛ لأننا نعلم جيدًا أننا قد نضطر إلى استخدامه، ولا يمكن لأحد أن يعوقه.

٢ يونيو

وجهة نظر أفلاطون

"يا لروعة كلمات أفلاطون! عندما ترغب في التحدث عن الناس، من الأفضل أن تلقي نظرة عامة على شخصياتهم، وأن تراها بأكملها مرة واحدة ـ وينطبق الأمر ذاته على التجمعات والجيوش والمزارع وحفلات الزفاف والطلاق وأحداث الميلاد والوفاة، وساحات القضاء الصاخبة أو الأماكن الهادئة الساكنة، وجميع الأغراب والعطلات والنصب التذكارية والأسواق ـ مع مزجها جميعها معًا وجمع كل متضادين معًا".

ـ ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هناك حوار رائع يُطلق عليه اسم "الرحلة الاستكشافية الخيالية" ألفه الشاعر لوسيان امتلك فيه الراوي القدرة على التحليق في السماء، ورؤية العالم من أعلى. وعندما حول بصره نحو الأرض، رأى مدى صغر كل شيء: أكثر الناس ثراءً، وأكبر الدول، بل والإمبراطورية بأكملها بدت صغيرة من أعلى. وأصبحت جميع المعارك والمخاوف ضئيلة جدًّا من وجهة النظر تلك.

في العصور القديمة، كانت تلك الممارسة نظرية فحسب؛ فكان أقصى ارتفاع يمكن لأحد أن يصل إليه هو قمة جبل أو مبنى مكون من عدة طوابق. ولكن، مع التقدم التقني، أصبح الناس قادرين على الرؤية بعيني الطائر حرفيًّا ـ حيث أصبحوا يصلون لارتفاعات أعلى من تلك التي تصل إليها الطيور.

لقد كان إدجار ميتشيل، رائد الفضاء، أحد أوائل البشر الذين رأوا الكرة الأرضية من الفضاء الخارجي. وقد قال عندما عاد إلى الأرض ما يلي:

"عندما تكون في الفضاء الخارجي، تشعر بشعور لحظي بالعالمية، وبتوجه الناس، وبعدم الرضا العميق عن حالة العالم، وبدافع قوي لأن نفعل أمرًا ما بشأن هذا العالم. ومن هناك، من على القمر، تبدو السياسات الدولية غاية في الضآلة، وترغب في سحب أحد السياسيين من رقبته وتجره لمسافة نصف مليون كيلو متر وتقول له: انظر إلى هذا أيها المأفون".

يمكن حل الكثير من المشكلات باستخدام وجهة نظر أفلاطون ـ فاستخدمها.

٣ يونيو

هل من الجيد أن تتمتع بالمرونة

"هل يمكنه ألا يؤدي الخدمة العسكرية؟ دعه يذهب إلى السلطات الحكومية ليخبرهم بذلك. هل يجب أن يعمل في القطاع الخاص؟ دعه يكن متحدثًا نيابة عن آخرين. هل كُتب عليه الصمت؟ دعه يساعد أقرانه من المواطنين عبر رؤية ما يحدث في الدولة والصمت. هل من الخطر أن تدخل الساحات العامة؟ دعه يعرض نفسه في المنازل والتجمعات العامة، على أنه زميل جيد أو صديق مخلص وكشريك معتدل. هل تجاهل واجباته كمواطن؟ دعه يختبر واجباته كإنسان".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

قبل وفاته بوقت قصير، وعندما أصبح الانتصار في الحرب الأهلية في متناول يديه أخيرًا، قص لينكولن قصة على مجموعة من الجنرالات والأدميرالات عن رجل طلب منه عقد اجتماع على مستوى كبار رجال الدولة. أولًا، طلب الرجل أن يُعين وزيرًا للخارجية، وعندما رُفض طلبه، طلب منصبًا أقل تواضعًا. وعندما رُفض طلبه للمرة الثانية، طلب العمل كموظف صغير في الجمارك. وعندما اكتشف أنه لن يمكنه الحصول على هذه الوظيفة أيضًا، طلب في النهاية من لينكولن سروالا قديمًا من سراويله، فقال لينكولن ضاحكًا: "من الجيد أن تكون متواضعًا".

تجسد تلك القصة مرونة وإصرار أتباع الفلسفة اليونانية: إن لم نتمكن من فعل *أمر ما*، فربما مكننا من تجربة *أمر آخر*. وإن لم نتمكن من فعل *الأمر الآخر*، فربما أمكننا تجربة *أمر ثالث*. وإن كان الأمر الثالث مستحيلًا، فستظل هناك دومًا أمور أخرى. وحتى إن كان هذا الأمر الأخير هو أن نصبح أناسًا جيدين فستظل هناك دائمًا فرصة لممارسة فلسفتنا، لكي نسهم في كل شيء.

٤ يونيو

هكذا هي الحياة

"لم نشعر بالإهانة إذن؟ لم نشكو؟ فهكذا هي الحياة".

— سينيكا، من كتاب *On Providence*

لم يقل أحد إن الحياة سهلة، ولم يقل أحد إنها عادلة.

ولكن، لا تنس أنك سليل سلسلة طويلة ومتواصلة من الأسلاف الذين مروا بصعوبات وعقبات وصراعات لا تتخيلها. إن جيناتهم ودماءهم هي تلك التي تجري في عروقك الآن. ومن دونهم، لم تكن لتوجد.

أنت وريث تقاليد مذهلة - ومن منطلق كونك سليلهم الذي بقي، فسيمكنك أن تفعل ما كانوا قادرين على فعله. لقد قُدر لك هذا، ونشأت من أجله.

لذا عليك بوضع هذا الأمر في اعتبارك إن أصبحت الأمور عصيبة.

٥ يونيو

اضطلع بأمورك

"إننـا نبتهـل دومًـا إلى الله عـز وجل سائلين: هل يمكننا الهرب من هذا العذاب؟ أنت أحمـق، ألا تمتلـك يديـن، أم خلقـت من دونهما؟ اجلس وادع الله لكي لا يسيـل أنفك، أو امسح أنفك بيدك بدلًا من البحث عمن يمسحها لك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

العالـم ليس عـادلًا. والقواعد جائرة، وقـد عرفك شخص مـا أنها كذلك. ربمـا كانت تلك النظريات صحيحة، ولكـن بالتحدث من وجهة النظر العملية - من اللحظة الحالية - بـم ستفيدك؟ لن تسدد التقاريـر الحكومية أو المقالات الإخباريـة المثيرة للشفقة فواتيرك أو تشفي ساقك المكسورة أو تقرضك المال الذي تحتاج إليه. ولن يحقق الاستسلام للشفقة على النفس وقول "يا لمصيبتي" أيـة فائدة تُذكر - لا شيء سوى استنزاف الطاقـة والدافع اللذين تحتاج إليهما من *أجل فعل شـيء ما لحل مشكلاتك*.

لدينـا خيار: هل نركز على الطـرق التي أخطأنا فيهـا، أم نستخدم الأدوات التـي نمتلكهـا ونبدأ العمل؟ هل ننتظـر شخصًا ما لينقذنـا، أم نستمع إلى نداء ماركوسـ أوريليوس التحفيزي أن "نبدأ بإنقاذ أنفسنا - إذا كنا نهتم بأنفسنا - ونفعـل ذلك متـى نستطيع". هذا أفضل من أن تضطلـع بأمورك فحسب (الأمر الذي يعتبر خطوة نحو الأمام في حد ذاته).

٦ يونيو

متى تواصل ومتى تستسلم

"فكر في الأشخاص الذين – ليس بسبب عدم الاستمرارية بل بسبب عدم بذل الجهود الكافية – لم يعيشوا الحياة المستقرة التي تمنوها، بل ظلوا يعيشون الحياة على وتيرة واحدة منذ بدايتها".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

في كتابه *The Dip*، استخدم سيث جودين تشبيهًا رائعًا عن أنواع البشر الثلاثة الذين قد تلتقيهم في طابور الدفع في المتجر: الأول، الذي يقف في الطابور الأقصر ويلتزم به بصرف النظر عن كون الطوابير الأخرى تسير بسرعة أكبر من صفه. والثاني الذي ينتقل من طابور لآخر وفقًا لرؤيته أن ذلك سيوفر عليه بضع ثوان. والثالث الذي يغير طابوره مرة واحدة فقط - عندما يبدو أن طابوره بطيء وأن هناك بديلًا أفضل له - ومن ثم يكمل يومه دون أية مشكلات، ويجبرك على أن تسأل: من أي نوع أنت؟

وينصحنا سينيكا أيضًا بأن نكون من النوع الثالث، فلا يعني أنك بدأت طريقًا بعينه أنك قد علقت فيه *إلى الأبد*، خاصة إذا تبين أن هذا الطريق مليء بالعيوب والعقبات. وفي الوقت ذاته، لا يعد هذا مبررًا لأن تكون هوائيًّا أو غير ملتزم. وقد يتطلب الأمر شجاعة كبيرة لتقرير فعل الأمور بطريقة مختلفة والقيام بالتغيير، وكذلك يعتبر الانضباط والوعي وإدراك فكرة: "رائع، ولكن هذا الأمر يبدو *أفضل*" من الإغراءات التي يجب ألا تنغمس فيها إلى ما لا نهاية.

٧ يونيو

العثور على المرشدين المناسبين

"إننا نحب أن نقول دومًا إننا لم نختر آباءنا، وإننا مجبرون عليهم - ولكن، يمكننا أن نختار من نرغب في أن نكون من أبنائهم".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

إننا محظوظون لأن بعض أعظم الرجال والنساء في التاريخ قد سجلوا حكمتهم (وأخطاءهم) في كتب ويوميات. ورويت قصص حياة كثيرين غيرهم بواسطة رواة سير ذاتية مدققين - بداية من بلوتارش مرورًا بـ بوزويل وصولًا إلى روبرت كارو. إن كمية المواد المطبوعة في مكتبة متوسطة الحجم تُقدر بملايين الصفحات وآلاف الأعوام من المعرفة والأفكار العميقة والخبرات.

ربما لم يكن والداك يمثلان لك قدوة جيدة، أو أنك لم تحظ قط بمرشد حكيم. ولكن، يمكننا أن نختار الوصول إلى حكمة من سبقونا بسهولة - أولئك الذين نطمح لأن نكون مثلهم.

إننا لا ندين لأنفسنا بالسعي لامتلاك تلك المعرفة التي من الصعب امتلاكها فحسب، بل ندين أيضًا لأولئك الذين قضوا الكثير من الوقت في تسجيل تجاربهم في محاولة منهم لتمرير تقاليدهم وعرض تجاربهم - لكي نكون هؤلاء الأبناء الواعدين لهذين الوالدين النبيلين.

٨ يونيو

دقق في التفاصيل المملة

"يجب أن تبني حياتك عبر الأفعال المستقلة، وأن تكون سعيدًا عندما يصل كل فعل إلـى الهـدف المرجـو منـه قدر الإمـكان ـ ولن يمكن لأحـد أن يمنعك من هـذا. ولكن، قد تكـون هنـاك عقبات خارجية ، ولكن لن تكون هناك أية عقبات يمكنها اعتراض التصرف بإنصـاف والسيطـرة علـى الـذات والحكمة. ولكن، مـاذا لو تعرضت جوانـب أخرى من حياتـي للاعتراض؟ حسنًا، تقبل العقبات كما هي وحول انتباهك إلى ما تملكه، وسيحل محلها فعل آخر على الفور يناسب الحياة التي تحاول إنشاءها بصورة أفضل".

ـــ ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

أصـــبح كبـار الرياضيين فـي المسابقـات الرياضية الجامعيـة والاحترافية يتبعـون فلسفـة تُعرف باسـم "المعالجة". وهـي فلسفة ابتكرهـا مدرب جامعة ألاباما نيك سابان، الذي علم لاعبيه كيفية تجاهل الصورة الشاملة: المباريات المهمـة، والفوز بالبطـولات والتقدم على المنافس في عـدد النقاط ـ والتركيز بـدلًا من هذا على القيام بأصغر الأمور بصورة جيدة ـ التدرب بأقصى وسعهم وتنفيذ لعبة متفق عليها، وتغيير مواقع بعينها في الملعب. يستمر الموسم لأشهر طويلة، وتستمر المباراة لساعات، وقد يتطلب الأمر إحراز بعض الأهداف للحاق بالمنافس، إلا أن اللعبـة الواحدة تستغـرق بضع ثوان. وبالتالـي، فإن المواسم والمباريات تتكون من ثوان.

إذا اتبعـت الفـرق نظريـة "المعالجـة"، فإنهـا ستتمكـن من الفـوز؛ حيث سيمكنهـا التغلب على العقبـات وتشق طريقها نحو القمة مـن دون التركيز على العقبات بصورة مباشرة. وإن اتبعت نظرية المعالجة في حياتك ـ وضع الأفعال المناسبـة بالترتيـب المناسب، الواحد تلو الآخر ـ فستبلـي أنت أيضًا جيدًا في حياتك. ولن يقتصـر الأمر على ذلك، بل ستكون أكثر استعدادًا للتعامل بسرعة مـع العقبات على طول الطريق، وستكون منشغلًا بتلمس طريقك لدرجة أنك لن تلتفت إلى أماكن وجود العقبات.

٩ يونيو
حل المشكلات مبكرًا

"لا موجد مشكلة إلا ولها ما يمكن مقاومتها به، ولا توجد مشكلة إلا وكانت بسيطة في ... انها ثم تفاقمت بسهولة لتنتشر بعد ذلك على نطاق واسع. فإذا سمحت للمشكلة بأن ...ا من الأساس، فلن تمتلك السيطرة على موعد توقفها؛ حيث تبدأ كل عاطفة في البداية ...عيفة، ولكنها تتصاعد بعد ذلك وتكتسب زخمًا بمرور الوقت - أن تحاول إبطاءها أسهل بكثير من أن تحاول نزعها".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يذكرنا بوبليليوس سيروس بالحكمة الساخرة التي تقول: "من الأسهل ا... عبر الأنهار عند منبعها". وهذا ما يعنيه سينيكا أيضًا. فالأمواج العاتية والـ...ـارات المميتة للعادات السيئة والأنظمة السيئة والفوضى والعجز كانت في ... ايتها لا تتعدى كونها قطرة صغيرة. وفي أماكن أخرى تجدها أمواجًا أو بركًا ...ادئة أو نبعًا يتصاعد منه الماء من تحت الأرض.

أي الأمرين تفضل فعله - أن توشك على الغرق عندما يصبح النهر هادرًا ...عد بضعة أسابيع، أم تعبره الآن بينما لا يزال هادئًا؟ الأمر برمته يعود إليك.

١٠ يونيو

يمكنك أن تفعلها

"إن وجدت أن هناك أمرًا ما يصعب عليك بشدة تحقيقه بنفسك، فلا تعتبره مستحيلًا إن أي شيء ممكن ومحتمل بالنسبة للآخرين سيكون ممكنًا ومحتملا بالنسبة لك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هناك نوعان من البشر في هذا العالم: الأول، ينظر إلى الآخرين الذين حققوا الإنجازات في حياتهم ويفكر: *لِمَ هم وليس أنا؟* والثاني ينظر إلى الأشخاص أنفسهم ويفكر: *إن تمكنوا من تحقيق تلك الإنجازات، فلِمَ لا يمكنني تحقيقها أيضًا؟*

أحدهما متشائم وغيور (إن فزت، سأخسر)، والآخر متفائل (هناك الكثير من الفرص لاغتنامها) ويرى نجاح الآخرين *إلهامًا* بالنسبة له. فأي من التوجهين سيساعدك على التقدم والارتقاء؟ وأيهما سيقودك إلى المرارة والشقاء؟

أيهما ستكون؟

١١ يونيو

لا تزد الأمور سوءًا

"كم تزيد عواقب الغضب والحزن ضررًا عن الظروف التي أثارت الغضب والحزن في نفوسنا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

القاعدة الأولى للحفر، كما يقول المثل، هي "إن وجدت نفسك داخل حفرة، فتوقف عن الحفر". قد تكون تلك أكثر حكمة في العالم يتجاهلها الجميع، لأن ما يفعله غالبيتنا عندما يقع حدث ما أو خطب ما فما نفعله هو أننا نفاقم الأمر أكثر - أولًا، من خلال الغضب أو الشعور بالحزن، وثانيًا، أن نلقي باللوم على أنفسنا قبل أن نبدأ باستبيان الأمور.

واليوم، حدد لنفسك أكثر المهام بساطة وسهولة: لا تزد الأمور سوءًا. أيًا كان ما يحدث، لا تُضِف الغضب أو المشاعر السلبية إلى المعادلة، ولا تصدر رد فعل من أجل إصدار رد الفعل دون أي سبب آخر، بل دع الأمر كما هو، وتوقف عن الحفر، ثم خطط لكيفية خروجك من الموقف.

١٢ يونيو

العقل المدرب أفضل بكثير من أية نصوص

"من هذا المنطلق يجب أن تدرك مدى إثارتك للضحك إن قلت: أخبرني بما عليَّ فعله. ما النصيحة التي يمكنني أن أسديك إياها؟ لا، الطلب الأفضل هو: درب عقلي على التكيف مع أية ظروف... فبهذه الطريقة، إن جعلتك الظروف تنحرف عن طريقك... فلن تكون بحاجة إلى من يعيدك إلى مسارك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

سيكون رائعًا إذا تواجد أحد يرينا ما علينا فعله في جميع المواقف. فلا شك في أن هذا الأمر هو ما نقضي القسم الأكبر من حياتنا في فعله والاستعداد له والدراسة من أجله، والتوفير من أجله وتوقع بعض الأمور الاعتباطية في المستقبل. إلا أن الخطط، كما وضح الملاكم مايك تايسون، تستمر حتى تتلقى لكمة في وجهك.

لا يسعى أصحاب الفلسفة اليونانية للحصول على حلول لجميع الأسئلة أو التخطيط لكل إجراء احترازي، ولكنهم لا يشعرون بالقلق أيضًا. لماذا؟ لأنهم يثقون بأنهم سيتمكنون من التكيف والتغير طبقًا للظروف. وبدلًا من البحث عن التعليمات، يغرسون في أنفسهم مهارات على غرار الإبداع والاستقلالية والثقة بالنفس والأصالة والقدرة على حل المشكلات. وبهذه الطريقة، يصبحون مرنين وليسوا جامدين، ويمكننا أن نفعل المثل.

اليوم، سنركز على الإستراتيجيات بدلًا من الأساليب، وسنذكر أنفسنا بأن التعلم أفضل من *التلقي*، وأن يكون المرء مرنًا أفضل من الالتزام بمسار معين لا يحيد عنه.

١٣ يونيو

الحياة عبارة عن أرض معركة

"هـل تعلـم أن الحياة تشبه الحملات العسكرية؟ فأحد الجنود عليه أن يتولى المراقبة وعلـى آخـر أن يتولـى الاستطلاع، وعلى ثالـث أن يتولى القتال في الصفـوف الأولى... لذا، بالنسبـة لنا، حياة كل شخـص تعتبر نوعًا من المعارك، بل ومعركة طويلة ومتنوعة أيضًا. عليك أن تتولى المراقبة مثل الجندي وأن تنفذ جميع الأوامر الموجهة إليك... لقد توليـت مهمـة موقع حيوي، وليس موقعًا متأخـرًا، وليس لفترة قصيرة، بل خلال حياتك بأكملها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يستخدم الكاتب روبرت جرين عادة عبارة: "ما يحدث في الحرب، يحدث في الحياة". وتستحق تلـك الحكمة التذكر دومًا؛ لأن حياتنـا عبارة عن معركة بالمعنييـن الحرفـي والمجازي. إننا نحارب، كجنس بشـري، لكي ننجو من بين الأجناسـ الأخرى التي تتجـاوز أعدادها المليارات. وحتى فـي داخل أجسامنا، تحاربنا العديد من أنواع البكتيريا. *فلكي تحيا يجب أن تقاتل.*

اليوم، ستبدأ القتال من أجل تحقيق هدفك: ستقاتل النزعات، وستقاتل لكي تكون الشخص الذي ترغب في أن تكونه. إذن، مـا الصفات الضرورية لتتمكن من الانتصار في جميع تلك المعارك؟

الانضباط

التماسك

الشجاعة

صفاء الذهن

الإيثار

التضحية

وأي الصفات ستتسبب في خسارتك تلك المعارك؟

الجبن

التعجل

الفوضى

الثقة الزائدة

الضعف

الأنانية

وحيث إنك في حرب دائمة، ستكون تلك الصفات مهمة في حياتك اليومية

١٤ يونيو

جرب العتلة الأخرى

"لكل موقف عتلتان: واحدة يمكنك من خلالها أن تسيطر على الموقف، والأخرى لا تمكنك من هذا. فإذا أخطأ أخوك في حقك، فلا تحاسبه على خطئه؛ لأن تلك العتلة لن تساعدك على السيطرة على الموقف، بل استخدم العتلة الأخرى - فهو أخوك، وقد نشأتما معًا، ومن ثم يجب أن تمسك بالعتلة التي يمكن أن تسيطر بها على الموقف".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

عانى الصحفي الشهير ويليام سيبروك من إدمان الكحوليات في عام ١٩٩٣ الدرجة أنه أودع نفسه مصحة نفسية، حيث كانت المكان الوحيد في ذلك الوقت الذي يقدم علاجًا للإدمان بأنواعه. وفي مذكراته المنشورة تحت عنوان *Asylum*، تحدث عن الصراع الذي عاشه من أجل تصحيح مسار حياته داخل المصحة. في البداية، لم يتمكن من التخلص من طريقة تفكير المدمن - ونتيجة لهذا، كان يشعر بأنه ليس في المكان المناسب، وكان دائم الوقوع في المشكلات ودائم التمرد على طاقم المصحة. ولم يتمكن من إحراز أي تقدم يذكر وكان على وشك أن يُطرد من المصحة.

ثم ذات يوم، تذكر هذا الاقتباس من كتاب إبكتيتوس - عن أن كل شيء يمتلك رافعتين. قال فيما بعد: "لقد تمسكت الآن بالرافعة الأخرى، وواصلت التمسك بها". وبالفعل، بدأ يقضي وقتًا أفضل في المصحة، وبدأ يركز على تعافيه بحماسة كبيرة. "لقد وجدت فجأة أنه من الرائع والغريب والجميل أيضًا أن أكون يقظًا... كان الأمر يبدو كأن حجابًا أو غطاء قد رُفع عن سمعي وبصري". وقد تكررت تلك التجربة مع الكثير من المدمنين عندما توقفوا عن التفكير في الأمور بطريقتهم وانفتحوا على وجهات النظر والحكم والدروس التي مر بها من سبقوهم.

لا يمكنني أن أعدكم، إن جربتم الأمور بتلك الطريقة - التمسك بالعتلة الأخرى - بأن تحصلوا على نتائج رائعة على الفور. ولكن، بم سيفيدكم التمسك بالعتلة التي لم تؤد إلى شيء؟

١٥ يونيو

الاستماع يحقق الإنجازات أكثر من التحدث

"قال زينو للشاب الذي كان يتفوه بالهراء: السبب في امتلاك كلٍّ منا أذنين وفمًا واحدًا هو أن نستمع أكثر مما نتحدث".

— ديوجين ليارتيوس، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

لـم لا يواجـه الحكمـاء الكثير مـن المشكلات مقارنـة ببقيتنا؟ هنـاك بعض الأسباب البسيطة.

أولًا، يبدو أن الحكماء يمكنهم التعامل مع التوقعات قدر الإمكان، حيث نادرًا ما يتوقعون المستحيل في المقام الأول.

ثانيًا، دائمًا ما يفكر الحكماء في أفضل السيناريوهات وأسوئها، ولا يفكرون فقـط في الأمور التي *يرغبـون* في حدوثها، بل يفكرون أيضًـا بواقعية في الأمور التي من *الممكن* حدوثها إذا تغيرت الأمور فجأة.

ثالثًـا، يستخـدم الحكماء البنـد المعاكس - بما يعني أنهـم لا يفكرون فقط فيما قـد يتخذ المنحى الخطأ، بل يستعدون له لكي يحققوا ما *يريدون* حدوثه - وتلك فرصة لتحقيق التميز والفضيلة.

إن اتبعـت تلك النصائح اليوم، فستجد أنك أصبحت أيضًا ممن لا يفاجئهم شيء أو يحدث على النقيض من توقعاتهم.

١٦ يونيو

لا خجل من الحاجة للمساعدة

"لا تخجل من حاجتك للمساعدة. إن لديك واجب يجب أن تؤديه مثل الجندي في المعركة - ماذا سيحدث إن أُصبت ولم تتمكن من القتال من دون مساعدة جندي آخر؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لم يدعِ أحد أنك ولدت ممتلكًا جميع الأدوات التي تحتاج إليها من أجل حل جميع المشكلات التي تواجهك في حياتك. في واقع الأمر، لقد كنت عند مولدك عاجزًا تمامًا، وساعدك شخص ما حينها، وأصبحت تعي جيدًا أنه يمكنك أن تطلب المساعدة - ولقد كانت تلك هي الطريقة التي جعلتك تعرف أنك محبوب.

حسنًا، ما زالت محبوبًا، ويمكنك أن تطلب المساعدة من أي شخص. ويجب عليك بالضرورة ألا تواجه كل شيء بمفردك.

فإذا احتجت للمساعدة، فاطلبها.

١٧ يونيو

الهجوم أم الدفاع؟

"لا يمتلك الحظ تلك اليد الطولى التي نفترضها، ولن يواتي إلا من يتمسك به جيدًا؛ لذا دعونا نبتعد عنه قدر إمكاننا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يقول ميكيافيللي، الذي من المفترض أنه من معجبي سينيكا، في كتابه *الأمير*، إن "الحظ امرأة، ومن الضروري، لكي تحتفظ بها لنفسك، أن تضربها وأن تتشاجر معها". وحتى بالنسبة للقرن السادس عشر، كانت تلك الصورة مرعبة. ولكن بالنسبة للحكام القساة الطموحين إلى ما لا نهاية، كان هذا الأمر معتادًا. هل هذا هو أسلوب الحياة السيئ الذي تسعى لتحقيقه؟

والآن، قارن بين تلك الرؤية ورؤية سينيكا. إنه لا يقول إنه كلما زاد صراعك مع الحظ، زاد ضعفك أمامه فحسب، بل يقول أيضًا إن الملاذ الآمن الوحيد هو "سور الفلسفة المنيع". يقول سينيكا: "تساعدنا الفلسفة على ترويض السعار الجنوني لجشعنا وتهدئة ثورة مخاوفنا".

في الرياضة أو الحرب، قد تعني الاستعارة هنا الاختيار ما بين إستراتيجية الهجوم المتواصل المضني واستراتيجية الدفاع المرن المتكيف. باستخدام أيهما ستلعب؟ من أي نوع أنت؟

أنت فقط مَن يمكنه الإجابة عن هذا السؤال. ولكنك قد لا تهتم بالتفكير في نهاية غالبية الأمراء المذكورين في كتاب ميكيافيللي - وكيف أن قلة منهم ماتوا سعداء في أسرَّتهم محاطين بمن يحبونهم.

١٨ يونيو

مستعد ونشط

"دع الأيام تعثر علينا مستعدين ونشطاء، فتلك هي الروح العظيمة ـ التي تخضع للظروف. والعكس من هذا ستكون الروح الضعيفة المنحطة التي تقاوم ولا تهتم بنظام العالم، وتسعى لتصحيح عيوب العالم بدلًا من تصحيح عيوبها".

ـ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

أيًّا كان ما قد يحدث اليوم، دعه يجدنا مستعدين ونشطاء: على استعداد لمجابهة المشكلات والصعوبات والأشخاص الذين يتصرفون بطرق محبطة ومربكة، ومستعدين لتقبل الأمر وتغييره ليصب في صالحنا. دعونا لا نتمنى أن نرجع الزمن للوراء، وأن نغير العالم وفقًا لرغباتنا. خاصة إذا كان من الأفضل والأسهل أن نغير من أنفسنا.

١٩ يونيو

حافظ على تركيزك على الحاضر

"لا تسمح لتركيزك على كل شيء أن يمحقك. ولا تملأ عقلك بجميع الأمور السيئة التي ...تواصل الحدوث. وركز على الحاضر واسأل نفسك عن سبب كون تلك الأمور لا يمكن ،حملها أو النجاة منها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عندما تتذكر بعضًا من أكثر الأمور إذهالا، بل ورهبة، التي فعلتها أو تحملتها، ... أل، كيف تمكنت من فعلها أو تحملها؟ كيف تمكنت من تخطي المخاطر ،الاحتمالات الضئيلة؟ كما يشرح ماركوس، لقد كنت شديد الانشغال بالتفاصيل ... جة أنك تركت الموقف بأكمله يسحقك. في واقع الأمر، من المحتمل أنك لم ...ر في الأمر في حينه.

تقول إحدى شخصيات رواية *Lullaby* للكاتب تشاك بالاهنيوك: "ما ...ساعد على تجاهل الصورة العامة هو التركيز على كل شيء عن كثب". قد ... ون من المهم في بعض الأحيان إدراك الصورة العامة، وقد ساعدنا أصحاب الفلسفة اليونانية على فعل هذا في السابق. ولكن، في الكثير من الأحيان، ... يأتي التفكير في كل ما يتواجد أمامنا بنتائج عكسية، بل وقد يغرقنا حتى الأذنين. لذا، عبر التركيز فقط على الحاضر، سيمكننا محو أو تفادي تلك الأفكار المخيفة أو السلبية ومحوها من منظورنا للحياة.

يجب على الرجل الذي يسير على حبل ألا يفكر في الارتفاع الشاهق حيث ... مد، وكذلك يجب على الفريق الذي لم يُهزم قط أن يتجنب التفكير في سلسلة ...مباراته. ومثل حالنا تمامًا، يجدر بهم وضع القدم أمام الأخرى وألا يفكروا ...ي أي شيء آخر.

٢٠ يونيو

الهدوء معدٍ

"إن لم تكن الأمور التي تسعى لتحقيقها أو لتجنبها تتجه نحوك، ولكنك أنت من يسعى وراءها، فحاول على الأقل أن تجعل حكمك عليها ثابتًا، وستظل تلك الأمور هادئة ولن تطاردها أو تفر منها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هناك قول مأثور يمرره ضباط الضفادع البشرية من جيل إلى الذي يليه، ومن جندي إلى جندي. في خضم الفوضى، وحتى في وسط المعركة، تبقى نصيحتهم التي اختبروها على أرض المعركة هي: "الهدوء عدوى".

خاصة إذا كان هذا الهدوء آتيًا من القائد المسئول. إن بدأ الرجال يفقدون رباطة جأشهم، وإن لم تكن المجموعة على يقين مما عليها فعله لاحقًا، ستكون مهمة القائد الوحيدة هي: غرس الهدوء في نفوسهم - ليس بالقوة، بل بأن يكون مثلًا يُحتذى به.

هذا ما تريد أن تكونه، أيًا كان مجال عملك: أن تكون الشخص الهادئ المسترخي الذي يخبر الجميع في أي موقف بأن يلتقطوا أنفاسهم وألا يقلقوا. ولأنك تملك تلك القدرة، لا تكن المستفز أو المتشكك أو مثير القلق أو غير العقلاني في المجموعة. بل كن الهادئ، وليس العبء.

وسوف يحتذي بك الآخرون.

٢١ يونيو
اذهب للسير

"يجدر بنا أن نخرج للسير خارج بيوتنا، حتى يتغذى الذهن وينتعش بفعل الهواء الطلق والتنفس العميق".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

في مدينة اشتهرت بالصخب مثل روما، كان من المستحيل أن تحصل على ... الصفاء والهدوء. فقد كانت أصوات العربات وصياح الباعة وضجيج ورش الحدادة تملأ الشوارع بالضوضاء العنيفة (ناهيك عن رائحة المدينة الكريهة ... أنظمة الصرف الصحي السيئة). لذا، كان الفلاسفة يخرجون من ... كثيرًا من أجل التمشية - لكي يذهبوا إلى حيث يريدون، ولكي يُصَفوا ... هانهم، ومن أجل استنشاق الهواء المنعش.

عبر العصور، وجد الفلاسفة والكتاب والشعراء والمفكرون أن للتمشية فوائد إضافية - وقت ومجال لعمل أفضل. كما سيقول نيتشه في زمن لاحق: "إن الأفكار التي تراودني في أثناء السير هي فقط التي تحمل أية قيمة".

تأكد اليوم من أن تخرج للتمشية، وفي المستقبل عندما تشعر بالتوتر أو الضغط العصبي، اخرج للتمشية. وعندما تواجهك مشكلة عويصة الحل أو قرار صعب لتتخذه، اخرج للتمشية. وعندما ترغب في أن تكون مبدعًا، اخرج للتمشية. وعندما ترغب في استنشاق بعض الهواء، اخرج للتمشية، وعندما يكون عليك إجراء مكالمة هاتفية، اخرج للتمشية، وحينما تكون بحاجة لبعض الرياضة، اخرج للتمشية. وعندما تكون بصدد الاجتماع مع صديق، اخرجا للتمشية معًا.

أنعش نفسك وذهنك وحل مشكلاتك في أثناء السير على الطريق.

٢٢ يونيو

كن التعبير الأوضح عن الجنون

"إذا تعرضت للهزيمة مرة وقلت لنفسك إنك ستنهض من جديد، ولكنك ستواصل التصرف بالطريقة السابقة نفسها، فاعلم جيدًا أنك ستصبح في النهاية مريضًا وضعيفًا لدرجة أنك لن تلحظ أخطاءك وستحاول تبرير سلوكياتك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يُقال إن تعريف الجنون هو أن تجرب الأمر نفسه مرارًا وتكرارًا مع توهم نتيجة مغايرة في كل مرة. ولكن، هذا بالضبط ما يفعله غالبية البشر. هذا يقول المرء لنفسه: *لن أغضب اليوم؛ لن أتخم نفسي اليوم بالطعام*. ولكنه لا يفعل في الحقيقة أيًّا من تلك الأمور بطريقة تختلف عن سابقتها. فالناس يجربون الروتين نفسه على أمل أن ينجح تلك المرة، مع العلم بأن الأمل ليس إستراتيجية.

الفشل جزء من الحياة لا سلطة لنا عليه، أما التعلم من الفشل، فعلى النقيض تمامًا: عبارة عن إمكانية. علينا أن نختار أن نتعلم، وعلينا أن نتوق لفعل الأمور بطريقة مختلفة - أن نعدل ونغير حتى نصل إلى النتيجة التي نسعى لتحقيقها ولكن، هذا الأمر صعب جدًّا.

إن الالتزام بالأنماط السلوكية الفاشلة نفسها أمر سهل، حيث إنه لا يتطلب أي نوع من الأفكار أو الجهود الإضافية، لهذا السبب، يلجأ إليه غالبية الناس.

٢٣ يونيو

الطريق الطويل الملتف

"يمكنك أن تستمع الآن لجميع الأمور التي تأمل تحقيقها عبر سلوك الطريق الطويل الملتف ـ إن توقفت عن حرمان نفسك منها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

اسأل غالبية الناس عما يعملون من أجل تحقيقه، وستحصل على إجابات على غرار: "أحاول أن أصبح ـــــ (ضع اسم المهنة التي تريد)؟". أو سيقولون إنهم يحاولون أن ينضموا إلى بعض اللجان الرائعة أو يصلوا إلى المناصب الرفيعة، أو يصبحوا مليونيرات، أو أن تُكتشف مواهبهم، أو يصبحوا من المشاهير... إلخ. والآن اطرح سؤالين آخرين، على غرار: "لم تفعلون هذا؟"، أو "ما الذي تأملون في أن يكون عليه الأمر عندما تتمكنون من تحقيقه؟"، وستجد أن الإجابات تتمحور حول أن الناس يريدون الحرية والسعادة واحترام الآخرين لهم.

ينظر الفيلسوف معتنق الفلسفة اليونانية لكل هذه الأمور ثم يهز رأسه أسفًا على الجهود المضنية والمبالغ الطائلة التي نضيعها على مطاردة أمور من السهل امتلاكها. ويشبه الأمر إضاعتنا لسنوات طوال في إنشاء آلة معقدة، من آلات روبي جولدبيرج متعددة المهام، رغم أنه يمكننا مد أيدينا واقتناص ما نريد. وقد يشبه الأمر البحث عن نظارتك ثم تكتشف أنها كانت فوق أنفك طوال الوقت.

الحرية؟ بسيطة؛ إنها خيارك.

السعادة؟ بسيطة؛ إنها خيارك.

احترام الآخرين لك؟ هذا أيضًا خيارك.

فجميع تلك الأمور موجودة أمام عينيك، ولكنك تسلك الطريق الطويل الملتف لتصل إليها.

٢٤ يونيو

المتعلمون الحقيقيون لا يميلون لإثارة المشكلات

"إن الأشخاص اللطاف والجيدين لا يتشاجرون أبدًا مع أي أحد ولا يسمحون لأحد بالشجار معهم، قدر إمكانهم... هذا هو المعنى الحقيقي للتعلم ـ التفرقة بين شئونك الخاصة وشئون الآخرين. إن تصرف شخص ما بهذه الطريقة، فكيف ستعثر على طريقة للشجار معه؟".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يُقال إن سقراط ظل يتنقل بين أرجاء أثينا ليتقرب من أكثر الأشخاص الذين اختلف معهم في الماضي، وليبدأ معهم نقاشات مطولة. ففي تلك النقاشات، أو على الأقل فيما وصلنا منها - نجد الكثير من الأمثلة على شعور من يناقشهم بالغضب أو الاستياء أو الثورة بسبب أسئلته الكثيرة. ولا شك في أن الأثينيين قد شعروا بالغضب الشديد في النهاية لدرجة أنهم حكموا على سقراط بالموت.

ولكن، لم يبد قط أن "سقراط" كان يشعر بالاستياء، وحتى عندما كان يتحدث في أمور خطرة جدًّا لم يفقد هدوءه مطلقًا. لقد كان سقراط شديد الاهتمام بما سيقوله الطرف الآخر أكثر من اهتمامه بأنه مسموع أو - كما يصر غالبيتنا على فعله - يفوز بالجدال.

في المرة القادمة عندما تواجه نزاعًا سياسيًّا أو خلافًا شخصيًّا، اسأل نفسك: *هل هناك سبب وجيه للشجار؟ هل سيساعد الجدل على حل المشكلة؟* هل سيكون الشخص المتعلم الحكيم ميالًا إلى الشجار مثلما شعرت في البداية، أم أنه سيأخذ نفسًا عميقًا ويسترخي ويقاوم الرغبة الملحة في الشجار؟ فكر فقط فيما يمكنك تحقيقه - وشعورك الرائع - إذا قهرت الرغبة في الشجار وفزت بجميع النزاعات.

٢٥ يونيو
الحكماء لا تواجههم "مشكلات"

"لهذا السبب نقول إنه لا يحدث للحكماء شيء لم يتوقعوه بصورة مسبقة".
— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

قال هيسيود الشاعر: "أفضل كنز هو اللسان الحريص". واعتبر روبرت جرين هذا الأمر قانونًا من قوانين القوة: تحدث دومًا بأقل من المطلوب.

إننا نتكلم لأننا نعتقد أن هذا الفعل سيساعدنا، ولكنه في الحقيقة يزيد من صعوبة الأمور علينا. إن كان أزواجنا يحاولون التنفيس عما يعتمل في صدورهم، فإننا نرغب دومًا في إخبارهم بما عليهم فعله، ولكن كل ما يحتاجون إليه في الحقيقة منا هو أن *نستمع* إليهم. وفي مواقف أخرى، قد يحاول العالم أن ينبهنا لشيء أو يعلمنا بشيء، ولكننا سنحاول التحدث من أجل إخراج أنفسنا من المشكلة - ولكننا نزيد من الطين بلة.

لذا، اليوم، هل ستكون جزءًا من المشكلة أم جزءًا من الحل؟ هل ستستمع إلى حكمة العالم أم تغرق نفسك في المزيد من الضوضاء؟

٢٦ يونيو

جرِّب العكس

"ما المساعدة التي يمكننا العثور عليها في أثناء مقاومة عاداتنا؟ جرب فعل العكس"
— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

كان عالـم النفس العبقري والناجي من معسكرات التعذيب النازية فيكتور فرانكل يعالج المرضى الذين يعانون أنواع الرهاب أو العادات العصبية باستخدام طريقة أطلق عليها اسم "القصد المتناقض". لنفترض أن هناك مريضًا لا يمكنه النوم، سيكون العلاج المعياري له أمرًا بديهيًا، على غرار أساليب الاسترخاء. أما فرانكل فكان يشجع المريض على عدم محاولة النوم واكتشف أن تحويل الانتباه بعيدًا عن المشكلة يبعد أيضًا انتباه المريض الهوسي عنها ويمكِّنه في النهاية من النوم بطريقة طبيعية.

قد يتذكر معجبو مسلسل *ساينفيلد* التليفزيوني حلقة عنوانها "النقيض" عندما تمكن "جورج كوستانزا" من تحسين حياته بصورة كبيرة عبر فعل *النقيض* تمامًا مما كان يفعله عادة. يقول "جيري" له: "إذا كانت جميع غرائزك خطأ، فسيكون النقيض منها هو الصحيح". الفكرة الأهم في هذا الأمر هو أنه أحيانًا ما تعلق غرائزنا أو عاداتنا في أنماط سيئة تزيد من ابتعادنا عن أنفسنا الطبيعية السليمة.

والآن، يجب عليك ألا ترفض كل شيء في حياتك على الفور - فبعضها ينجح (أنت تقرأ هذا الكتاب الآن). ولكن، ماذا لو استكشفت بعض الأمور العكسية اليوم؟ ماذا لو كسرت الأنماط؟

٢٧ يونيو

المحن تكشف معادن الرجال

"كيف ساعد زوجي على زيادة حظه سوءًا عبر الشكوى المستمرة منه؟ هذا الأمر ..اسب أكثر ملكًا ـ أن يواجه المحن دون رهبة. وكلما كان موقفه عابرًا، زادت حتمية ..سقوطه عن عرشه، وتوجب عليه أكثر أن يصر على القتال. ليس من الرجولة أن تتراجع أمام الحظ".

— سينيكا، من كتاب *Oedipus*

بسبب توظيف المدير التنفيذي لشركة تشارلز شواب، "والت بيتينجر"، ا..ات من الأشخاص كل عام وإجراء مقابلات شخصية مع مئات آخرين، ....طيع أن نفترض أنه على مدار حياته قد نال حظه من تجربة الاختبارات الصائبة والخطأ والمفاجئة فيما يتعلق بتعيين الموظفين. ولكن تأمل أسلوبًا ، ..دًا ظل يستخدمه طوال عمره: كان يصطحب المرشح لتناول الإفطار وكان يطلب من النادل أن يُفسد عن عمد طلب المرشح.

فقد كان اختباره هذا من أجل رؤية الطريقة التي سيتصرف بها المرشح. ه ل سيستاء؟ هل سيتصرف بوقاحة؟ هل سيدع ذلك الحدث التافه يفسد الاجتماع؟ أم هل سيتعامل مع الخطأ بأناقة وتعاطف؟

قد لا تبدو طريقة تعاملك مع المصاعب الصغيرة مهمة، ولكنها في الحقيقة ا..شف عن شخصيتك الحقيقية.

٢٨ يونيو

لا حاجة إلى جلد الذات

"تدعو الفلسفة إلى الحياة البسيطة، وليس إلى عقاب الذات؛ فمن الممكن أن تكون بسيطًا من دون أن تكون أحمق".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

تمتلئ تأملات ماركوس بانتقاد الذات مثل مؤلفات بقية المنتمين لهذه المدرسة من الفلسفة اليونانية. ولكن من المهم أن تتذكر أنه رغم تعمقها في الكثير من مجالات الحياة، فإنها لم تحتو قط على جلد للذات أو عقابها أو أية مشكلات تتعلق بتقدير الذات نابعة من الشعور بالذنب أو بغض الذات. لن تسمعهم يقولون عن أنفسهم أبدًا إنهم لا يساوون شيئًا، أو أنهم استخدموا تجويع أنفسهم أو جرحها كعقاب، بل كان انتقادهم لأنفسهم *بنّاءً*.

إن مهاجمة ذاتك وحرمانها من المتع وعقابها من ألوان جلد النفس وليس تحسينها.

لا حاجة بك لأن تقسو على نفسك، بل ارفع من شأن نفسك إلى مستوى أعلى، ولكن ليس إلى مستوى مستحيل. وسامح نفسك إن أخطأت.

٢٩ يونيو

لا أعذار

"يمكنك أن تكبح غرورك وتتغلب على المتعة والألم، وترتقي فوق طموحك، وألا تغضب من الأغبياء وناكري الجميل ـ نعم، بل ويمكنك أن تهتم لأمرهم أيضًا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

"**هذه** طبيعتي"، "لم أتعلم أي شيء غير هذا"، "كان والداي يعاملانني بقسوة"، "يفعل الجميع المثل". عم تعبر العبارات السابقة؟ إنها الأعذار التي يختلقها الناس لأنفسهم لتبرير بقاء حالهم كما هو عليه بدلًا من محاولة تحسينه.

لا شك في أنك قادر على كبح جماح غرورك، والتحكم في غضبك، وأن تصبح شخصًا عطوفًا ومراعيًا. كيف يمكن للآخرين فعل هذا في اعتقادك؟ لا شك في أن آباءهم لم يكونوا مثاليين، أو أنهم ولدوا من دون "أنا"، أو بمناعة سحرية ضد المغريات. لقد عملوا على تحسين أنفسهم، وجعلوها أولويتهم القصوى. وقد تمكنوا من حل الأمر مثلما يحلون أية مشكلة أخرى: عبر تكريس أنفسهم للعثور على الحلول والتحسن التدريجي حتى يحققوا ما يصبون إليه.

لقد *أصبحوا* كيفما يريدون... تمامًا مثلما ستفعل أنت.

٣٠ يونيو

العقبات هي الطريق

"رغم كون فكرة أن شخصًا ما يمكنه أن يعوق أفعالنا حقًا، فإنه لا يمكنه أن يعوق نوايانا أو توجهاتنا؛ حيث إن تلك الأمور ليست ثابتة ودائمة التكيف والتغير. ويمكن للذهن أن يعدل ويغير من أية عقبات لأفعاله ويحولها إلى وسائل يستخدمها لتحقيق تلك الأفعال. أي أنه يحول عقبات الفعل إلى أفعال متقدمة، ومن ثم تصبح العقبات على الطريق هي الطريق نفسه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ستحدث اليوم أمور تتعارض مع خططك، وإن لم يحدث ذلك اليوم، فلا شك في أنه سيحدث غدًا. ونتيجة لتلك العقبات، قد لا تتمكن من فعل ما خططت له. إن هذا الأمر ليس على درجة السوء التي يبدو عليها، لأن عقلك مرن وقادر على التكيف إلى ما لا نهاية. إنك تملك القدرة على تطبيق ممارسات الفلسفة اليونانية لقلب تلك العقبات رأسًا على عقب، عبر استخدام الظروف السلبية واستخدامها كفرصة لممارسة فضيلة غير مقصودة أو تحقيق التميز.

إذا منعك شيء ما من الوصول إلى وجهتك في الوقت المحدد، فستكون تلك فرصة لممارسة الصبر.

وإذا ارتكب أحد موظفيك خطأً كلفك الكثير، فستكون تلك فرصة لتعليمه درسًا قيمًا.

إذا تسبب عطل في الحاسب في محو عملك بأكمله، فستكون تلك فرصة للبدء من جديد.

إذا جرحك شخص ما، فستكون تلك فرصة لممارسة التسامح.

إذا كان هناك شخص ما تواجه صعوبة في التعامل معه، فستكون تلك فرصة لأن تزيد من قوتك.

ـرب أسلوب التفكير هذا وانظر إذا ما كان ذلك موقفًا لا يمكن لأحد أن ..ر فيه على بعض الفضائل لممارستها أو الفوائد لاقتناصها. لا يوجد ولو .وقف واحد على تلك الشاكلة، وقد تدفع كل عقبة أفعالك للأمام قدمًا بشكل او باخر.

يوليو

الواجب

١ يوليو

قم بعملك

"بصرف النظر عما يقوله أو يفعله الآخرون، ألزمت نفسي بفعل الصواب. ومثلما يقول اللون الذهبي أو الزمردي أو الأرجواني دومًا: "بصرف النظر عما يقوله أو يفعله الآخرون، يجب أن أظل كما أنا وأظهر لوني الحقيقي".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

أيقن أتباع الفلسفة اليونانية أن كل شخص وحيوان وجماد يمتلك هدفه الخاص ومكانه الخاص من الطبيعة. ورغم أنهم، في العصور الإغريقية والرومانية القديمة، كانوا يملكون صورة مشوشة عن أن العالم يتكون من ملايين الذرات الدقيقة، فقد كانت تلك الفكرة - ذلك الحس بالكون المترابط - هي التي دعمت حسهم بأن كل شخص وكل فعل جزء من النظام الأكبر. لكل منا مهمته - واجبه، وحتى من يرتكبون أفعالًا شريرة، يؤدون مهمتهم بكونهم أشرارًا؛ لأن الشر أيضًا جزء من الحياة.

والجزء الأكثر أهمية من هذا النظام هو الاعتقاد أنك - أيها التلميذ الذي يسعى لتعلم الفلسفة اليونانية، والمضطلع بأكثر المهام أهمية على الإطلاق - يجب أن تكون صالحًا وحكيمًا، و"أن تصبح الشخص الذي رغبت الفلسفة في أن تكون عليه".

قم بعملك اليوم، وبصرف النظر عما قد يحدث، وبصرف النظر عن مهام الآخرين، أد مهمتك. *كن خيرًا*.

٢ يوليو

عن الواجب والظروف

"لا تتهرب من أداء واجبك على الوجه الأكمل، بصرف النظر عن كونك متجمدًا من البرد أم غارقًا في العرق من الحر، مرهقًا أم مستريحًا، منحط القدر أم مكرمًا، وبصرف النظر حتى عن كونك تُحتضَر أو ترزح تحت الكثير من الأعباء. وحتى الاحتضار في حد ذاته من بين تكليفات الحياة المهمة، وخلاله، مثلما هي الحال مع جميع التكليفات الأخرى، عليك أن تستغل كامل مواردك لتؤدي واجبك على الوجه الأمثل".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل *سيجعلني هذا ثريًا؟ هل سينبهر بي الناس؟ ما الجهد الذي يجب أن أبذله؟ كم سيستغرق هذا الأمر؟ هل يجدر بي فعل هذا الأمر الآخر أولًا؟* تلك هي الأسئلة التي نطرحها على أنفسنا بين فرص اليوم والتزاماته.

كان لدى ماركوس أوريليوس الكثير من المسئوليات، مثلما لدى جميع أصحاب السلطات الواسعة: فقد كان يحكم في القضايا ويستمع إلى الشكاوى، ويرسل الجيوش إلى المعارك ويعين الحكام ويقر الميزانيات. وكان الكثير من الأمور يعتمد على خياراته وأفعاله. هل كان يجدر به فعل هذا أم ذلك؟ ماذا عن ذلك الأمر أو ذاك؟ متى سيتسنى له أن يمتع نفسه؟ كانت تلك التذكرة البسيطة السابقة طريقة لدفع نفسه لحل العقدة التي يستحيل حلها، والمتعلقة بالمحفزات والشكاوى والمخاوف والاهتمامات المتنافسة.

إنها ما يجب أن نستخدمها من أجل تقرير ما علينا فعله في كل مرحلة من حياتنا. قد تكون الأخلاقيات معقدة - ولكن، دائمًا ما يكون *الصواب* واضحًا وبديهيًا بالدرجة الكافية لكي نشعر به بحدسنا. ونادرًا ما تكون واجباتنا سهلة، ولكنها دائمًا ما تكون مهمة. كما أنها عادة ما تكون الخيار الأصعب الذي يجب علينا أن نقدم عليه.

٣ يوليو

حوّل يجب أن إلى أريد أن

"إن مهمة الفيلسوف هي: علينا أن نجعل إرادتنا متناغمة مع أيٍّ مما قد يحدث، وبالتالي، لن يحدث شيء يتعارض مع إرادتنا، وسيتحقق كل ما نأمل حدوثه".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قد تبدو قائمة المهام الطويلة مخيفة ومليئة بالأعباء - جميع تلك الأمور التي يجب علينا فعلها خلال يوم أو أسبوع - إلا أن قائمة *الأمور التي أريد فعلها* تبدو أجمل: جميع الأمور التي نشعر بالحماسة لتوافر فرصة لتجربتها. ليس الأمر مجرد تلاعب بالألفاظ، بل هو جانب رئيسي من رؤية الفيلسوف للعالم.

اليوم، لا تحاول أن تفرض إرادتك على العالم، بل اعتبر نفسك محظوظًا لأنك امتلكت الإرادة واستخدمتها في هذا العالم.

هل أنت عالق في الزحام؟ انظر إلى الأمر على أنه بضع دقائق رائعة لتجلس مسترخيًا. هل تعطلت سيارتك بعد أن تجولت بها لمسافة طويلة؟ يا له من وقت رائع لتقضيه في التمشية لبقية الطريق. هل قطع سائق غير منتبه الطريق عليك بينما يتحدث في هاتفه المحمول، وكاد أن يصدمك بينما تسير وأغرقك بالطين من قمة رأسك وحتى أخمص قدميك؟ يا له من وقت رائع للتذكر أن وجودك ثمين وأنه من السخف أن تستاء؛ لأنك تأخرت عن موعدك أو لاقيت بعض الصعوبات في وسائل المواصلات.

قد لا يبدو أن هناك فارقًا كبيرًا بين أن تنظر إلى الحياة على أنها أمر يجب أن تفعله بدلًا من كونها أمرًا تريد أن تفعله، ولكن في الحقيقة، هناك فارق كبير وجوهري.

٤ يوليو

أحم الشعلة

"احمِ الخير الذي تفعله في كل أمورك، وفيما يتعلق بكل شيء آخر، وأمسك بما تملكه كما لو كنت ستستخدمه بالطريقة المناسبة. وإن لم تفعل، فلن تكون محظوظًا، وسيُقدر لك الفشل، وستصبح متأخرًا ومحبطًا".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يشبه الخير في داخلك شعلة صغيرة، وأنت حاميها. ومهمتك، اليوم وكل يوم، أن تتأكد من توافر الوقود الكافي لها لتستمر.

لكل شخص نسخته الخاصة من الشعلة وسيكون مسئولًا عنها، مثلك تمامًا وإن انطفأت جميع الشعلات، فسيصبح العالم مظلمًا - وهذا أمر لا يمكنك السيطرة عليه. ولكن، ما دامت شعلتك متأججة، سيظل هناك بعض النور في العالم.

٥ يوليو

لم يقل أحد إن الأمر سيكون سهلا

"سيفعل الأخيار ما يرونه صوابًا، حتى إن كان يتطلب الكثير من الجهد، وسيفعلونه حتى إن تسبب في ضررهم، وسيفعلونه حتى إن تعرضوا للخطر. ولن يفعلوا الأمور التي يرونها دنيئة، حتى إن منحتهم الثروة أو المتعة أو السلطة. ولن يثنيهم شيء عن فعل الصواب، ولن يغريهم شيء بفعل الأمور الدنيئة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

لو كان فعل الخير أمرًا يسيرًا، لفعله الجميع (ولو لم يكن الشر مغريًا أو جذابًا، لم يكن ليفعله أحد). وينطبق الأمر ذاته على واجباتك. لو كان يمكن *لأي أحد* أداؤها، لتم تكليف الآخرين بها، ولكن تم تكليفك أنت بها.

ولحسن الحظ، لست مثل الجميع؛ حيث إنك لا تخشى أداء المهام الصعبة. ويمكنك أن تقاوم الجوائز البسيطة التافهة. أليس كذلك؟

٦ يوليو

انهض وأشرق

"في صباح تلك الأيام عندما تواجه صعوبة في الاستيقاظ، ضع تلك الفكرة في ذهنك: لقد استيقظت لأؤدي عملًا خاصًا بالبشر. لماذا أنزعج إذن من فعل شيء خُلق البشر ليفعلوه، وهو الهدف من وجودي في هذا العالم؟ أم أني خُلقت من أجل التكاسل تحت أغطية الفراش والحفاظ على دفئي؟ إنه أمر ممتع جدًا. هل خُلقت من أجل المتعة؟ الأمر باختصار: هل خُلقت من أجل الدعة والراحة أم من أجل بذل الجهد والعمل؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

من المريح أن تفكر في أنه حتى منذ ألفي عام مضت، أُعطِيَ إمبراطور روما (الذي يُقال إنه كان يعاني أرقًا مزمنًا) بضع كلمات تحفيزية لكي يتمكن من امتلاك الإرادة ليلقي بأغطية الفراش بعيدًا كل صباح وينهض من فراشه. منذ المرة الأولى لذهابنا إلى المدرسة وحتى تقاعدنا، ظللنا نواجه ذلك الصراع طوال الوقت. سيكون من الرائع أن تغمض عينيك وتؤجل نهوضك من الفراش لبعض الوقت، ولكن، لا يمكننا أن نفعل هذا.

لأن هناك عملًا علينا أداؤه. ليس من أجل الأهداف التي كرسنا أنفسنا لتحقيقها فحسب، بل من أجل المساعي الأكبر التي يتحدث عنها أصحاب الفلسفة اليونانية: الخير الأسمى. لا يمكننا أن نكون خدمًا لأنفسنا أو الآخرين أو للعالم إلا إن نهضنا من أسرتنا وبدأنا العمل - وكلما كان أبكر كان أفضل. لذا هيا، خذ حمامك الصباحي وتناول قهوتك واذهب إلى عملك.

٧ يوليو

واجبنا نحو التعلم

"هـذا مـا يجـدر بـك تعليمـي إياه: كيف أكـون مثـل أوديسيسيوس ـ كيـف أحب وطني وزوجتـي وأبي، وكيـف، حتى بعد أن تتحطم سفينتي، أتمكن مـن مواصلة الإبحار على المسار نفسه حتى أحقق تلك الأهداف النبيلة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يدرس الكثيـرون من معلمي المدارس ملحمة *الأوديسا* بشكل خطأ، حيث يعلمـون الطلبـة التواريخ، ويجادلون فيما إذا كان هومر هو مـن ألفها أم لا، وما إذا كان كفيفًـا أم لا، ويشرحـون طـرق النطق القديمة، ويعلمـون الطلبة أسماء الكائنات الأسطورية وكيفية استخدام حصان طروادة في الحرب.

لكـن سينيكا ينصح من يرغب في دراسة الأعمـال الكلاسيكية القديمة بأن يتجاهـل كل هـذا؛ التواريخ والأسمـاء والأماكن - إنها ليست مهمـة بالمرة، بل مـا يهم هـو *المغزى*. ماذا لو فهمت كل شيء في ملحمـة *الأوديسا* بصورة خطأ، ولكنك فهمت بشكل صائـب أهمية المثابرة ومخاطر العجرفة ومخاطر الإغراء والالتهاء؟ ستكون قد تعلمت منها شيئًا مفيدًا.

إننـا لا نحاول أن نتفوق في الاختبارات أو نبهر المعلمين؛ فنحن نقرأ الحياة وندرسها لكي نكون أشخاصًا جيدين - دائمًا وأبدًا.

٨ يوليو

توقف عن العبث

"كفاك من تلك الحياة التي تملؤها تعاسة ومرارًا... توقف عن العبث. لم أنت منزعج؟ مـا الجديـد في الأمر؟ ما المحير فـي الأمر؟ من المسئول؟ انظر جيدًا. أم أن المشكلة هي المسئولة انظر إلى هذا أيضًا. لا يوجد شيء آخر لتنظر إليه. ويمكنك الآن أن تحاول أن تكـون مباشـرًا وعطوفًا أكثر، قـدر إمكانك. لن يفرق الأمر كثيـرًا لو واصلت فحص تلك الأمور طوال ١٠٠ عام، أو طوال ٣ أعوام فقط".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كتبت جوان ديديـون في واحدة من أفضل مقالاتهـا: "الشخصية واستعداد المرء لتقبل المسئولية عن حياته هما منبع احترام الذات".

يحثنـا ماركوس على عـدم إضاعتنا لأوقاتنا على الشكوى مما لا نملك أو من المنحـى الـذي اتخذته الأمـور. وعلينـا أن نتوقف عـن العبـث وأن نملك زمام حياتنـا. يمكن تطويـر شخصياتنا، وعندما نفعل ذلك، سينشـأ احترام الذات. ولكـن، سيعنـي هذا أن نبدأ ونتعامـل بجدية - ليس فيما بعـد، وليس بعد العثور على إجابة بعض الأسئلة، أو التغلب على المشتتات، بل الآن، على الفور. إن تحمل المسئولية هي الخطوة الأولى.

وعـدم امتلاك تلك الشخصية هو أسوأ مصير توجه نفسك نحوه. كما قالت "ديديـون": "فيما يتعلق باحترام الذات، يشبه العيش من دون احترام للذات أن تظـل مستيقظًا مـن دون نوم لبضع ليال، ولا يمكنـك الوصول لبعض الحليب الدافـئ أو أي عقار منوم، وقد وضعت يدك تحـت رأسك وبدأت تعدد أخطاءك وهفواتـك، ومن خنتهم ممن وثقـوا بك والوعود التي لم تف بهـا، والهبات التي أضعتها عن خطأ منك عبر التكاسل أو الجبن أو اللامبالاة".

أنت أفضل بكثير من هذا.

٩ يوليو

الفيلسوف الملك

"أومن بأن الملك الصالح يجب أن يكون فيلسوفًا منذ البداية، وأن الفيلسوف منذ البداية ما هو إلا ملك".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

يعتقد أحد الجنرالات الكبار أن الفلسفة من الأمور الحتمية التي ساعدته في الاضطلاع بدوره كقائد ومقاتل، حيث يقول: "لطالما أخبرني الجميع بأن إدارة الشركات تفيد الحياة العملية والفلسفة تفيد الحياة الروحانية. ولكني اكتشفت، بمرور السنوات، أن الأمر على النقيض تمامًا مما قالوه - فقد استخدمت الفلسفة من أجل حياتي العملية أكثر". وتقدم الحرب والقيادة سلسلة لا نهائية من المواقف؛ حيث تحتاج القرارات الأخلاقية إلى تحديد الأولويات وتحقيق التوازن والوضوح - وهذا ما تساعدنا الفلسفة على تحقيقه.

وقد أدرك أفلاطون ذلك عندما تخيل أن المدينة الفاضلة يحكمها ملك فيلسوف. وقد قال في كتابه *The Republic*: "إما أن يصبح الفلاسفة ملوكًا، أو أن يؤمن من يدعون أنفسهم ملوكًا الآن بالفلسفة بصدق واقتناع". وكان ماركوس أوريليوس هو ذلك الملك الفيلسوف بكل ما تحمله الكلمة من معان.

ما علاقة كل هذا بك؟ لم يعد هناك الكثير من الملوك في العصر الحالي، ولكننا نعتبر جميعنا قادة بشكل ما - في عائلاتنا أو شركاتنا أو فرقنا أو جمهورنا أو أصدقائنا أو أنفسنا. ودراسة الفلسفة هي ما يغرس منطقنا وأخلاقياتنا حتى نتمكن من القيام بمهامنا جيدًا. ولا يمكننا أن نرتجلها - فهناك الكثيرون ممن يعتمدون على أن نفعلها بالشكل الصحيح.

١٠ يوليو
أحب الفن المتواضع

"أحب الفن المتواضع الذي تعلمته، واركن إليه. واقض بقية أيام حياتك كشخص ائتمنه القدر على ممتلكاته، ولا تجعل من نفسك طاغية أو عبدًا أبدًا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

اذهب إلى أي ناد كوميدي في أية عطلة من عطلات نهاية الأسبوع في نيويورك أو لوس أنجلوس، ومن المرجح أن تشاهد بعضًا من أفضل الممثلين الهزليين في العالم وأنجحهم من الناحية التجارية، وهم يعرضون حرفيتهم الكوميدية على قلة من الحضور. ورغم أنهم يجنون أموالًا طائلة من الأفلام ومن العروض، فإنهم يقدمون عروضهم في تلك الأندية، حيث يمارسون أكثر أنواع فنهم تواضعًا.

وإن سألت أيًا منهم: "لِمَ تفعل هذا؟ لِمَ لا تزال تقدم عروضك في هذه الأندية؟"، فعادة ما ستكون إجابته: "لأني بارع في هذا... لأني أحب هذا. لأني أرغب في التحسن... لأني أتوق للتواصل مع الجمهور... لأنه لا يمكنني *ألا* أفعل ذلك".

لا يعتبر الصعود على خشبة مسرح نادي كارولينز أو كوميدي سيلار عملًا بالنسبة لهم في الواحدة صباحًا، بل إنه عمل تنشيطي، ولا يجب عليهم فعله. إنهم أحرار، وقد *اختاروا* هذا.

أيًا كانت نوعية الفن المتواضع الذي تؤديه: هل أنت واثق بأنك توفر له الوقت الكافي؟ هل تحب ما تفعله بالدرجة الكافية لأن توفر له الوقت؟ هل أنت واثق بأنك إن بذلت الجهد الكافي فستتحسن بقية الأمور من تلقاء نفسها؟ نعم، ستفعل ذلك حقًا. لذا أحب حرفيتك، وكن حرفيًا.

١١ يوليو

بدايتك

"ولكن، ماذا يقول سقراط؟ مثلما يستمتع شخص ما بتحسين إنتاجية مزرعته، وآخر بتحسين جواده، أستمتع أنا برؤية تقدمي يومًا بعد يوم".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

تدور الثورة في العصر الحالي حول أن تبدأ شركتك الخاصة - أن تصبح رائد *أعمال*. لا شك في أن إنشاء شركة من الصفر قد يكون هدفًا مجزيًا جدًّا. هذا هو السبب الذي يجعل الناس يكرسون حياتهم بأكملها من أجل تحقيقه، وأن يعملوا لساعات طوال ويقدِموا على مخاطر لا حصر لها.

ولكن، ألا يجدر بنا أن نستثمر في *أنفسنا* مثلما نستثمر في الشركات؟

إن ماهية شخصيتنا، مثل الشركات، تبدأ بفكرة: ومن ثم يتم تفريخنا، ونخرج إلى العالم حيث نتطور ببطء، وبمرور الوقت، نبدأ بإحاطة أنفسنا بشركاء وموظفين وعملاء ومستثمرين وثروة. هل من الغريب بالنسبة لك أن تعامل حياتك بالقدر نفسه من الجدية الذي تعامل به أفكارك من أجل الشركات؟ أي من هذه الأفكار سيكون مسألة حياة أو موت؟

١٢ يوليو
بعض القواعد البسيطة

"لا تسوف أفعالك، ولا تخلط كلماتك، ولا تشتت أفكارك. ولا تكن عدوانيًا أو سلبيًا في داخلك، ولا تهتم في حياتك بالعمل دون غيره".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

نادرًا ما تكون البساطة سهلة التحقيق. ولكن، بعدما عُرضت عليك تلك القواعد، اجعل هدفك أن تضعها قيد التنفيذ - مع البند الأول من قائمة مهامك، ومع أول حوار تبدؤه، ومع روحك، وبالطبع، مع الحياة التي تشكلها لنفسك - ليس اليوم فقط، بل كل يوم.

دوِّن هذا على السبورة ولا تنسه أبدًا.

١٣ يوليو

القائد يقود

"هناك شخص، بمجرد أن يبلي الآخرون حسنًا، يبدأ بحساب ما سيتلقاه في المقابل. وهناك آخر ليس بمثل سرعة الأول، ولكنه يظل يعتبر الآخرين مدينين له ويتوقع المقابل. هناك نوع ثالث يتصرف كأنه لا يدرك ما فعل، مثل كرمة العنب التي تنتج عناقيد العنب من دون أن تطلب شيئًا في المقابل، ومثل الجواد بعد انتهاء السابق، أو النحلة بعد أن تنتج العسل. مثل هذا الشخص، بعد أن يقوم بفعل الخير، لن يصيح بأعلى صوته من فوق أسطح المباني مجاهرًا بما فعل، بل سينتقل في صمت إلى الفعل التالي مثل كرمة العنب التي تنتج المزيد من العناقيد العنب في موسم الحصاد".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل سمعت من قبل شخصًا آخر يكرر أيًّا من أفكارك كما لو كانت أفكاره؟ هل لاحظت من قبل أحد أقربائك الأصغر سنًّا يقلد سلوكياتك، ربما طريقة ملبسك أو الموسيقى التي تستمع إليها؟ ربما انتقلت إلى حي جديد وتبعتك مجموعة من المتسكعين. عندما كنا صغارًا وقليلي الخبرة، كنا نتصرف بصورة سلبية تجاه تلك المواقف: *توقف عن تقليدي! لقد فعلت هذا قبلك!*

ومع نضوجنا، نبدأ بالنظر إلى تلك الأمور بطريقة مغايرة، ونبدأ بفهم أن مضاعفة الجهد والمساعدة ما هي إلا خدمات يقدمها القادة إلى العالم. إن مهمتنا هي أن نفعل هذا - في المواقف العصيبة والبسيطة. وإذا توقعنا من أنفسنا أن نكون قادة، فسيكون علينا أن نرى أن الخدمات التي لا نتلقى الشكر عليها من ضمن مسوغات الوظيفة. لذا علينا أن نفعل ما يفعله القادة؛ لأن هذا ما يفعله القادة - ليس من أجل تلقي الثناء، وليس من أجل تلقي الشكر، وليس من أجل تلقي التقدير، بل لأنه واجبنا.

١٤ يوليو

المعرفة القاصرة خطرة

"ستكون كل قوة كبيرة خطرة على المبتدئين؛ لذا عليك أن تسيطر عليها قدر إمكانك، ولكن بما يتفق مع الطبيعة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عادة ما يقسو المعلمون العظماء على تلامذتهم الواعدين؛ فعندما يرى المعلمون إمكانيات واعدة لدى تلامذتهم، فإنهم يرغبون في صقلها. إلا أن المعلمين العظماء يدركون أيضًا أن القدرات الفطرية والفهم السريع قد يشكلان خطورة على الطالب إن لم يتلق المساعدة، حيث إن الطالب الواعد في سن مبكرة قد يُصاب بداء الثقة المفرطة ويطور عادات سيئة. ويشتهر أولئك الذين يستوعبون الأمور بسرعة بأنهم يفوتون الدروس الرئيسية ويتجاهلون الأمور الجوهرية.

لا تنجرف وراء تلك القدرات، وابدأ بالتعامل معها بالتدريج، وتدرب بتواضع.

١٥ يوليو

فعل الصواب يكفي

"عندما تفعل أمرًا ما بصورة جيدة ويستفيد منه الآخرون، لماذا تتصرف بحماقة وتبحث عن أمر ثالث على قمة هذين الأمرين – السعي لتلقي الإطراء على فعل الخير أو رد الجميل؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يجب أن تكون الإجابة عن السؤال التالي: "لم فعلت الصواب؟"، كالتالي: "لأنه كان الصواب". ففي نهاية المطاف، عندما تسمع أو ترى شخصًا آخر يعمل المثل – خاصة إذا كان قد تحمل بعض الصعوبات بسبب فعله للصواب – أن تقول في نفسك: *إني أرى – هناك – إنسانًا بمعنى الكلمة؟*

لماذا تحتاج إلى الشكر أو التقدير على فعل الصواب إذن؟ إنها مهمتك.

١٦ يوليو

تقدم الروح

"بأية خدمة تلتزم روحي؟ اطرح هذا السؤال على نفسك دومًا وتفحص روحك بدقة عبر كيفية التواصل مع هذا الجزء المدعو بالمبدأ المسيطر. أية روح أمتلكها الآن؟ هل أمتلك روح طفل، شاب... طاغية، حيوان أليف، أم حيوان بري؟".

— ماركوس أريليوس، من كتاب *Meditations*

بماذا تلتزم؟ بأية قضية أو مهمة أو غاية؟ ما الذي تفعله؟ والأهم من كل هذا، لم تفعله؟ كيف يعكس ما تفعله يوميًا، بطريقة ما، القيم التي تدعي أنك تراعيها؟ هل تتصرف بطريقة تتفق مع ما تقدره، أم أنك تتجول دون هدى منعزلًا عن أي شيء عدا طموحك؟

عندما تتفحص تلك الأسئلة، فقد لا ترتاح إلى إجاباتها. لا بأس بهذا، فإنه يعني أنك أقدمت على الخطوة الأولى في سبيل تصحيح سلوكك - لكي تصبح أفضل من تلك الكائنات البرية التي ذكرها ماركوس. كما يعني أنك اقتربت من اكتشاف ما يدعوك واجبك لفعله في حياتك. وبمجرد أن تكتشفه، ستقترب أكثر قليلًا من تحقيقه.

١٧ يوليو

لا تتخل عن الآخرين... أو عن نفسك

"في أثناء مضيك قدمًا على مسار المنطق، سيحاول الناس اعتراض طريقك. ولكنهم لن يتمكنوا أبدًا من إثنائك عن فعل الصواب؛ لذا لا تدعهم يهزموا نياتك الجيدة تجاههم. راع مراقبة دائمة على كلتا الجبهتين، ليس على الأحكام والأفعال القائمة على النيات الحسنة فحسب، بل أيضًا على التعامل الدمث مع أولئك الذين يحاولون اعتراض طريقك أو يتسببون في مواجهتك الصعوبات. ويعد الغضب من نقاط الضعف أيضًا، مثلما هي الحال مع هجران المهام أو الاستسلام عند الشعور بالجزع. يعد الأمران هجرانًا بقدر متساوٍ ـ الأول عبر الانسحاب والثاني عبر الانعزال عن الأهل والأصدقاء".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

مع بداية إحرازنا التقدم في حياتنا، قد نواجه محاولات من الآخرين لإحباطنا. وهذا الأمر يشبه الحمية الغذائية؛ فعندما يتناول الجميع الأطعمة غير الصحية، فسيكون هناك نوع من التقارب الطبيعي. ولكن، إن بدأ شخص واحد بتناول الأطعمة الصحية، فستظهر فجأة الكثير من الرغبات المعارضة. وفجأة ستجد أن هناك شجارًا حول المكان حيث ستتناولون العشاء.

ومثلما يجب عليك ألا تهجر مسارك الجديد؛ لأن الآخرين لا يرضون عنه، يجب عليك ألا تهجر الآخرين أيضًا. لا تمحهم من حياتك أو تتركهم خلفك. لا تغضب منهم أو تتشاجر معهم. ففي نهاية المطاف، لا يزالون في المكان الذي تركته منذ وقت قريب.

١٨ يوليو

كل شخص سيد قراره

"يختلف خياري العقلاني عن خيار جاري العقلاني، مثلما تختلف أنفسنا وأجسامنا. فرغم أننا خلقنا من أجل التعاون فيما بيننا، فإن المنطق المسيطر لكل منا هو سيد شئونه. وإن لم يكن الأمر على هذا المنوال، قد يصبح الشر الكامن في نفس شخص آخر ضررًا لي، ولم يُقدر أن يتحكم أي شيء في حظي العاثر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قامت الدول الحرة على أساس أن حريتك تنتهي عندما تبدأ حرية الآخرين. بمعنى أن كل شخص يمتلك الحق في فعل ما يحلو له مادام لم يتعد وجودك المادي أو النطاق المحيط به. لذا يمكن استخدام هذه المقولة كفلسفة شخصية رائعة أيضًا.

ولكن، سيتطلب العيش بهذه الطريقة فرضيتين على جانب كبير من الأهمية: الأولى، عليك أن تعيش حياتك بطريقة لا تؤثر بالسلب على الآخرين. والثانية، يجب أن تكون منفتح الذهن ومتقبلًا بالقدر الذي يكفي لأن تدع الآخرين يفعلون المثل.

هل يمكنك أن تفعل هذا حتى إن لم تكن تتفق مع خياراتهم؟ هل يمكنك أن تستوعب أن حياتهم تخصهم كما أن حياتك تخصك، وأن هناك الكثير من الأمور التي تدفعك للصراع مع نفسك من دون أن تزعج الآخرين؟

١٩ يوليو

سامحهم لأنهم لا يعرفون

"كما قال أفلاطون، تُحرم كل روح من الحقيقة رغمًا عن إرادتها. وينطبق الأمر ذاته على العدالة، والسيطرة على النفس، والنيات الحسنة تجاه الآخرين، وجميع الفضائل المشابهة. ومن الضروري أن تواصل وضع تلك الفكرة في ذهنك؛ لأنها ستجعلك أكثر دماثة مع الجميع".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

بينما كان أحد الرجال الصالحين يشق طريقه في المدينة للوصول إلى أحد التلال، كان عانى كثيرًا. فقد تعرض للضرب والجلد والطعن، وأجبر على حمل أثقال هائلة على ظهره، ثم تم تقييده بجوار مجرمين دنيئين. ومن هذا المكان ظل ينظر إلى جلاديه وهم يتشاورون حول من سيحتفظ بملابسه، بينما عامة الناس يهينونه ويسخرون منه.

بصرف النظر عن معتقداتك الراسخة، ستجعل الكلمات التالية التي قالها ذلك الرجل الصالح - على اعتبار أنه كان يعاني عذابًا لا يتحمله بشر - جسدك يقشعر؛ فقد نظر ذلك الرجل الصالح نحو السماء وقال: "يا إلهي، اغفر لهم، فهم لا يعلمون ما يفعلون".

تلك هي الحقيقة نفسها التي تحدث عنها أفلاطون قبل قرون، والتي تحدث عنها ماركوس بعد قرنين من ذلك الرجل الصالح، والحقيقة التي كان يقولها الناس عندما كانوا يُعدمون بقسوة تحت حكم ماركوس: سامحهم يا إلهي، فإنهم لا يرون الحق، ولم يكونوا ليفعلوا ذلك لو كانوا يرونه.

استخدم تلك المعرفة لكي تكون دمثًا وكريمًا.

٢٠ يوليو

خُلقت من أجل العدالة

"إن الشخص الظالم لنفسه وللآخرين لا يحقق إرادة الله في الأرض؛ حيث إن البشر خلقوا على الأرض من أجل بعضهم الآخر، ولكي يضعوا نصب أعينهم الفائدة المتبادلة بناءً على القيمة الحقيقية بعيدًا عن الضرر، وأيًا من كان يعمل ضد الطبيعة البشرية، فإنه يعمل بالتالي ضد إرادة الله".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

نَصف دومًا أكثر الجرائم شرًّا بأنها جرائم ضد الطبيعة البشرية، ونعتبر أفعالا بعينها تحديًا للإنسانية، ونقول: "إن هذه الأفعال تتعارض مع جميع معتقداتنا الراسخة". ورغم اختلاف خلفياتنا الثقافية والسياسية والطبقية والنوعية، فإننا نتفق جميعًا على هذا الأمر.

لماذا؟ لأن حسنا بالعدالة راسخ عميقًا في داخلنا. لن يعجبنا أن يتخطانا أحد في الصف، ولا من يعيشون عالة على الآخرين، ونمرر قوانين من شأنها حماية الضعفاء، وندفع ضرائبنا ونوافق، جزئيًّا، على إعادة توزيع ثرواتنا ليشاركنا فيها المحتاجون. وفي الوقت ذاته - على حد قول البعض - إن كنا نعتقد أننا سننجو بأفعالنا الخطأ، لكننا غششنا أو تحايلنا على القوانين. ففي إعادة صياغة لكلمات بيل والش: عندما نُترك لضمائرنا، يسعى الكثيرون منا إلى اتباع الطرق الملتوية.

المفتاح هنا هو أن ندعم نزوعنا الطبيعي نحو العدالة مع الحفاظ على حدود قوية والتزامات قوية من أجل اعتناق - كما حث لنكولن أمته المنقسمة الغاضبة على أن تفعل - "الجوانب الأفضل من طبيعتنا".

٢١ يوليو

خلقنا من أجل العمل معًا

"عندما تواجه صعوبة في الاستيقاظ في الصباح، تذكر أنك خُلقت من أجل العمل مع الأخرين، في حين تتشارك الحيوانات، غير العاقلة، النوم. وهدفنا الطبيعي هذا هو أكثر ما يناسبنا وأكثر ما يرضينا".

— ماركوس اوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن نـام كلب طوال النهـار في فراش - فراشك على الأرجـح - فلا بأس بهذا؛ حيـث إنه مجرد كلب: لا يوجـد مكان يجب أن يذهب إليه، ولا التزامات عليه من أي نـوع عدا أن يكون كلبًا. طبقًا لأتبـاع الفلفسة اليونانية، علينا كبشر التزامات أكبـر - ليس نحو العالـم، بل نحو بعضنا الآخر. ما الـذي يحفزنا على النهوض مـن أسرَّتنا كل صباح - حتى لو كنا نواجه صعوبة في هذا الأمر مثل ماركوس - *لنضطلـع بالأمـور التـي نفعلها كل يـوم*. إن الحضـارة والأمة هـي المشروعات العظيمة التي نتعاون لبنائهـا، وظللنا نتعاون مع أسلافنا على بنائها طوال ألفية كاملة. لقد خُلقنا لنتعاون مع بعضنا.

لـذا، إذا كنت بحاجة إلى حافز إضافـي للنهوض من الفراش هذا الصباح، وإذا كنـت بحاجة لشيء أقـوى من الكافيين لتفيق، فاستخـدم ما يلي: تذكر أن الناس يعتمدون عليك، وأن هدفك في الحياة هو التعاون معهم على تحقيق ذلك العمل العظيم، وأننا جميعًا نتحرق شوقًا لظهورك.

٢٢ يوليو

لا يوجه أحد مسدسًا نحو رأسك

"لا يوجد أي سمو في فعل أي شيء رغمًا عنك أو عندما تكون تحت التهديد؛ فجميع الأعمال النبيلة تطوعية".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

لا يوجد *ما* يجبرك *بأن* تفعل الصواب، فلديك دومًا الخيار لأن تكون أنانيًا ووقحًا ولا تطاق ومنعدم البصيرة ومتحذلقًا وشريرًا وغبيًّا. ففي واقع الأمر، أحيانًا ما تكون هناك بعض المحفزات التي تدفعك نحو الشر، ومما لا شك فيه أن بعض المجرمين ينجون من العقاب.

ولكن، ما نتيجة أسلوب التفكير هذا مع الناس؟ كيف تبدو تلك الحياة؟

لست مُجبرًا على فعل الصواب، كما لا يجب عليك أن تؤدي واجبك؛ بل عليك أن ترغب في ذلك.

٢٣ يوليو

تقبل التكريم والازدراء بالطريقة ذاتها

"تقبل الأمور دون تفاخر، وتخل عن الأمور دون تشبث".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

خلال فترة انهيار الجمهورية اليونانية، في أثناء الحرب الأهلية بين بومبيوس والقيصر، قرر بومبيوس إسناد قيادة الأسطول العسكري إلى كاتو. وقد كان هذا شرفًا كبيرًا ومنصبًا رفيعًا جدًّا، ولكن، بعد بضعة أيام، واستجابة للمعارضين والغيورين من الحاشية، غيّر بومبيوس رأيه وسحب من كاتو القيادة.

كان كاتو يمكن أن ينظر إلى الأمر على أنه إهانة كبيرة على الملأ - أن تحصل على ترقية ثم تُسحب منك. إلا أن السجلات تُظهر أن كاتو لم تصدر عنه أية ردة فعل. لقد كانت ردة فعله تجاه التشريف وسحبه واحدة: بلا مبالاة وتقبل. كما أنه لم يسمح لذلك الأمر بأن يؤثر على دعمه تلك القضية. في واقع الأمر، وبعد هذا الازدراء، عمل على إعداد الجنود للمعركة بواسطة خطاباته الملهمة - الرجال أنفسهم الذين كان من المفترض أن يكون قائدًا لهم.

هذا ما يقوله ماركوس: لا تأخذ حالات الازدراء على محمل شخصي - وكذلك الجوائز والتقدير، خاصة إذا كان من واجبك أن تناصر غاية مهمة. لا تعبّر التفاصيل التافهة على غرار الترقي في المناصب من عدمه عنك كشخص، بل سلوكياتك وحدها - كما فعل كاتو - هي ما سيفعل.

٢٤ يوليو

هناك شخص ما يحتضر في مكان ما

"عندما تصلك أخبار مزعجة، ضع في اعتبارك أنه لا أخبار ستكون على صلة بخيارك العقلانـي. هـل يمكن لأحد أن يوصل أخبارًا لك تتعلق بأن فرضياتك أو رغباتك خطأ؟ لن يحـدث أبـدًا. ولكن، قد يخبرونك بأن شخصًا ما قد مات - وحتى إن حدث ذلك، ما الذي سيعنيه هذا بالنسبة لك؟".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قد يسألك صديق حسن النية اليوم: "ماذا تعتقد بشأن ـــــ (اذكر أية مأساة مـن مـكان آخـر من العالـم)؟". وقد تقول، بالقـدر نفسه من حسـن النية: "يا للشعور الرهيب الذي انتابني من أجلهم!".

في هـذا السيناريو، نحيت أنت وصديقك الخيار العقلاني جانبًا من دون أن تفعـلا أي شيء من أجل الضحايا الذين يعانون المأساة الحقيقية. قد يكون من السهـل جدًّا أن تنشغل بذلك، أو حتـى تغرق حتى أذنيك بالأخبار الرهيبة الآتية مـن جميع أنحاء العالـم. ولن تكون ردة فعـل أتباع الفلسفـة اليونانية على تلك الأحـداث هي اللامبالاة، بل عدم الانشغال بها، حيث إن التعاطف الذي لا طائل منـه لن يفيد بشيء أيضًا (ويأتي على حساب سكينة المرء في معظم الأحيان). فـإذا كان هناك أمر يمكنك فعله لتخفيف المعاناة عـن أولئك الناس، فحينها، نعـم، ستكون تلك الأخبـار ذات صلة بخيـارك العقلاني (وردة فعلـك). إن لم تسهـم بأي شيء عدا *التعاطف*، فسيكون من الأفضل بالنسبة لك أن تعود لتأدية واجبك - تجاه نفسك وعائلتك ووطنك.

٢٥ يوليو

ما المكتوب على شاهد قبرك؟

"عندما ترى شخصًا ما يتفاخر دومًا بوضعه أو منصبه، أو سمعت اسم شخص ما يتردد كثيرًا بين العامة، لا تشعر بالغيرة، فإن مثل هذه الأمور تأتي على حساب الحياة نفسها... يموت البعض وهم لا يزالون على درجات النجاح الأولى، والبعض الأخر قبل أن يصلوا إلى قمته، وقلة فحسب هم من يمكنهم تحقيق قمة طموحاتهم عبر فعل الآلاف من الأمور المخجلة التي يكتشفون في النهاية أنها لن تنفعهم بشيء سوى أنها ستُكتب على شواهد قبورهم".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

في بعض الأحيان، يصبح التزامنا المهني غاية في حد ذاته. فقد يبرر السياسي إهماله لأسرته متذرعًا بمنصبه، أو قد يعتقد الكاتب أن "عبقريته" تعد مبررًا لسلوكياته الانعزالية أو الأنانية. ويمكن لأي شخص يمتلك وجهة نظر شديدة أن يدرك ذلك، فعلى أرض الواقع، قد يكون السياسي واقعًا في حب الشهرة، وقد يستمتع الكاتب بالتعامل بغرور ليشعر بأفضليته. وعادة ما يخرج المدمنون على العمل بأعذار تبرر أنانيتهم.

في حين قد تؤدي تلك التوجهات إلى تحقيق إنجازات مذهلة، فمن النادر بالنسبة لهم أن يبرروا تكلفتها. إن القدرة على العمل الجاد لفترات طويلة أمر مثير للإعجاب. ولكنك بشر، ولست مجرد *عمل*. يقول سينيكا إننا لسنا حيوانات، ويسأل: "هل سيكون من الرائع أن تموت في أثناء العمل؟". وصاغ ألكسندر سولجنستين الأمر بطريقة أكثر وضوحًا حين قال: "العمل هو ما تموت الخيول بسببه - على الجميع أن يدركوا ذلك".

٢٦ يوليو
عندما لا يفعل الأخيار شيئًا

"عادة ما يكمن الظلم في الأمور التي لا نفعلها، وليس فقط في الأمور التي نفعلها".
— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يمتلئ التاريخ بأدلة على أن البشر قادرون على ارتكاب الشرور، ليس بطريقة ظاهرة فحسب، بل بطريقة خفية أيضًا. ففي بعض من أكثر الأفعال التي تخجل منها البشرية - من العبودية إلى الاضطهاد النازي إلى التمييز العرقي إلى مقتل كيتي جينوفيزي - لم يقتصر الذنب على مرتكبي الجرائم فحسب، بل على مواطنين عاديين رفضوا - لأسباب عدة - التورط في عدم تلاقي الأمر. وهناك مثل قديم يقول: لن يظهر الشر إن لم يفعل الأخيار شيئًا.

لا يكفي ألا ترتكب الشرور، بل يجب أن تكون من قوى الخير في العالم - قدر إمكاناتك.

٢٧ يوليو

أين يكون كل شيء أفضل؟

"لا شك في أنك إذا وجدت أي شيء في حياة البشر أفضل من العدالة والحقيقة والسيطرة على النفس والشجاعة ـ باختصار، أي شيء أفضل من كفاءة عقلك، والتي تحافظ على تصرفك طبقًا لمتطلبات المنطق الحقيقي وتقبل ما يمنحك القدر إياه بما يتخطى قدرتك على الاختيار ـ أقول لك: إن تمكنت من رؤية أي شيء أفضل من هذا، تحول إلى قلبك وعقلك واستغل الخير الأكبر الذي عثرت عليه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لقد طاردنا جميعًا الأمور التي اعتقدنا أنها قد تهم. ففي مرحلة ما، اعتقدنا أن المال هو الحل، وأن النجاح هو الهدف، وأن الحب الأبدي سيجعلنا نشعر بالدفء الداخلي. ما الذي سنكتشفه عندما نحقق كل هذا؟ ليس أن الأمور فارغة أو لا معنى لها - من لم يحققها قط قد يفكر بهذه الطريقة - بل سنكتشف أنها لا تكفي.

المال يخلق المشكلات، وتسلق أحد الجبال يكشف عن القمة التالية الأعلى؛ ولن يوجد أبدًا ما يكفي من الحب.

هناك أمر أفضل: الفضيلة الحقيقية؛ فهي جائزة في حد ذاتها؛ فهي الخير الذي يكشف عن نفسه ليبدو أفضل مما توقعنا، وهي من الأمور التي لا يمكن أن يمتلكها المرء بالتدريج - إما أننا نملكها أو لا نملكها. ولهذا السبب، تعتبر الفضيلة - المكونة من العدالة والنزاهة والانضباط والشجاعة - الشيء الوحيد الذي يستحق السعي من أجله.

٢٨ يوليو

تفحص أفضليتك

"بعض الأشخاص أذكياء والبعض الآخر أغبياء، وبعضهم نشأ في بيئة جيدة، والبعض الآخر نشأ في بيئة سيئة، والفئة الثانية، التي تمتلك عادات وتنشئة أسوأ، ستحتاج إلى المزيد من الإثباتات والتعليمات الدقيقة من أجل حفظ تلك التعاليم وتشكيل شخصياتهم وفقًا لها – بالطريقة ذاتها التي يجب أن تحصل بها الأجسام المريضة على الكثير من الرعاية من أجل الوصول إلى حالة صحية مثالية".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

في نهاية حوار سيئ، قد تفكر قائلًا: *هذا الشخص غبي جدًا*، أو تسأل، *لم لا يمكنه أن يفعل الصواب؟*

ولكن، لا يمتلك الجميع الميزة نفسها التي تملكها. لا يجدر بك القول إن حياتك كانت سهلة – إنك متقدم على الآخرين فحسب. لهذا السبب، واجبنا أن نستوعب الآخرين ونصبر عليهم.

الفلسفة عبارة عن تكوين روحاني، يراعي الروح. وقد يحتاج بعض الأشخاص لرعاية أكثر من البعض الآخر، مثلما يمتلك البعض تمثيلًا غذائيًّا أفضل أو ولدوا أطول قامة من الآخرين. فكلما زادت قدرتك على مسامحة الآخرين وتحملهم – وزاد إدراكك لمميزاتك وأفضليتك المتعددة – زادت مساعدتك للآخرين وصبرك عليهم.

٢٩ يوليو

علاج الذات

"يصبح المرء الذي يستخدم الفلسفة كعلاج لنفسه ذا روح عظيمة، ومليئًا بالثقة ومنيعًا أمام الصعوبات ـ ويزداد تأثير الفلسفة كلما زاد قربك منها".

ـــ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

ما "علاج الذات"؟ ربما كان سينيكا يعني أنه عبر الطبيعة والتربية، نطور مجموعة مميزة من السمات ـ بعضها إيجابي وبعضها سلبي. وعندما تبدأ تلك السمات السلبية بفرض تأثيرها على حياتنا، يتجه بعضنا إلى العلاج أو التحليل النفسي أو طلب مساعدة مجموعات الدعم. وما الهدف؟ علاج أجزاء معينة من الأنانية والتدمير من أنفسنا.

ولكن، من بين جميع طرق علاج سماتنا السلبية، كانت الفلسفة هي أكثرها بقاءً، وهي التي ساعدت العدد الأكبر من الأشخاص. إنها لا تهتم بتخفيف تأثيرات الأمراض العقلية أو العصبية فحسب، بل تم تصميمها أيضًا من أجل تشجيع الازدهار الإنساني. ولقد صُممت لمساعدتك على عيش حياة جيدة.

ألا تستحق أن تزدهر؟ ألا ترغب في أن تكون روحك عظيمة مليئة بالثقة والمناعة من الأحداث الخارجية؟ ألا تود أن تكون مثل البصلة، بمعناها الحرفي، مليئًا بطبقات عديدة من العظمة؟

مارس فلسفتك إذن.

٣٠ يوليو

بهجة الفلسفة اليونانية

"ثق بي، إن البهجة الحقيقية أمر خطير. هل تعتقد أنه يمكن لشخص ما أن يرفض الموت بمرح عبر مزاجه الجيد؟ أو أن يفتح الباب أمام الفقر مع الحفاظ على متعته، أو أن يتأمل تحمل المعاناة؟ إن المرء الذي يرتاح إلى تغيير تلك الأفكار ستمتلئ روحه بالسعادة الحقيقية، ولكنه نادرًا ما يكون مبتهجًا. إنها السعادة نفسها التي آمل أن تمتلكها، حيث إنها لن تنضب إن تأكدت من امتلاكك لمصادرها".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

إننا نتفوه بكلمة "البهجة" من دون أن نلتفت لها: "لقد أبهجتني الأخبار"، "إنها تنشر البهجة في أي مكان توجد فيه"، "إنها مناسبة مبهجة". ولكن، لا يقترب أي من الأمثلة السابقة من البهجة الحقيقية، والتي هي أقرب إلى "الفرحة" من أي شيء آخر. إن الفرحة هي مستوى أقل من البهجة.

بالنسبة إلى سينيكا، تعتبر البهجة حالة عميقة من الوجود. إنها ما نشعر به في داخلنا ولا تتعلق كثيرًا بالابتسامات أو الضحكات. لذا عندما يقول أحد عن أصحاب الفلسفة اليونانية إنهم صارمون أو كئيبون، فإنهم يثبتون أنهم لا يعلمون شيئًا عنهم. من قد يهتم بمدى حماسة المرء عندما تكون الأوقات جيدة؟ أي نوع من الإنجاز هذا؟

ولكن، هل أنت راضٍ عن حياتك بالكامل، هل يمكنك أن تواجه بشجاعة ما تخزنه الحياة لك كل يوم؟ هل يمكنك أن تنجي نفسك من جميع أنواع المحن من دون أن تتأثر؟ هل يمكنك أن تكون مصدرًا للقوة والإلهام لمن حولك؟ تلك هي *بهجة الفلسفة اليونانية* – البهجة النابعة من الأهداف والتميز والواجب. إنها أمر جدي – أكثر جدًا من الابتسام أو نبرة الأصوات المنفعلة.

٣١ يوليو

مسيرتك المهنية ليست حكمًا بالسجن مدى الحياة

"يا لمهانة المحامي الذي قد يبدأ بالاحتضار في المحكمة، ورغم ذلك لا يتوقف عن الترافع أمام خصوم لا يعرفهم محاولًا تلقي دلالات القبول من جمهور جاهل".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

كل بضع سنوات، تظهر بعض الأخبار المحزنة على صفحات الجرائد: مليونير مسن، لا يزال المتحكم الأول في إمبراطوريته الاقتصادية، يخضع للمحاكمة. ويذهب المساهمون وأفراد أسرته إلى المحكمة ليدلوا بشهاداتهم بأنه لم يعد مؤهلًا من الناحية الذهنية لاتخاذ القرارات، وأن مؤسس الشركة لم يعد أهلًا لإدارة شئونها التجارية والقانونية. وهذا لأن هذا الرجل القوي رفض التنازل عن سلطاته أو وضع خطة تحدد من يخلفه، وبالتالي يتعرض لأقسى أنواع المهانة: كشف أكثر نقاط ضعفه خصوصية على الملأ.

يجب علينا ألا ننشغل بأعمالنا لدرجة اعتقادنا أننا منيعون ضد التقدم في العمر. من يرغب في أن يكون المرء الذي لا يتخلى عن أي شيء كان إذن؟ هل يوجد معنى محدود في حياتك إن كان مسعاك الوحيد في الحياة هو أن تعمل حتى تُحمَل في النهاية في كفنك؟

افتخر بعملك، ولكنه يجب ألا يكون حياتك بأكملها.

أغسطس

الواقعية

١ أغسطس

لا تتوقع الكمال

"ذلك الخيار مر المذاق؛ لذا ألقِ به بعيدًا. هناك أشواك على الطريق، وابتعد عن ذلك الطريق. يكفي ما قيل. لم تتأمل في وجود الضرر؟ سيجعلك هذا التفكير مادة ثرية للضحك من وجهة نظر الدارس الحقيقي للطبيعة، مثلما قد يضحك منك النجار أو الإسكافي إن أشرت إلى نشارة أو كسر الخشب على أرضية ورشهم. ورغم أن هؤلاء الحرفيين يمتلكون سلال مهملات في ورشهم، فإن الطبيعة لن تحتاج إليها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

نرغب دومًا في أن يكون كل شيء مثاليًّا؛ لذا، فإننا نخبر أنفسنا بأننا سنبدأ بمجرد أن تصبح الظروف ملائمة، أو بمجرد أن تصب الاحتمالات في صالحنا. حينها، سيكون من الأفضل التركيز على أن نرضى بالأمور كما هي.

يذكر ماركوس نفسه: "لا تنتظر كمال مدينة أفلاطون *الفاضلة*". إنه لم يكن يتوقع أن يصبح العالم على الشاكلة التي أرادها بالضبط، إلا أن ماركوس أدرك بفطرته، كما سيكتب الفيلسوف جوزيف بيبر في عصر لاحق، أنه "لن يتمكن أحد من فعل الخير إلا من يدرك ما تبدو عليه حقيقة الأمور وحقيقة موقفه".

واليوم، لن ندع إدراكنا الآمن للعالم يمنعنا من محاولة استغلاله الاستغلال الأمثل. ولن ندع أي إزعاج أو عقبات صغيرة تعترض طريق الأعمال المهمة التي نقوم بها.

٢ أغسطس

يمكننا أن نعمل بأية طريقة كانت

"كيف يمكن أن يكون النفي عقبة أمام ثقافة المرء، أو بلوغه الفضيلة إن لم ينقطع عن التعلم أو الممارسة التي قُصد بالنفي إبعاده عنها؟".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

في نهاية حياته، وبعد خضوعه لعملية جراحية، قيل لـ "تيودور روزفلت" إنه قد يحتاج إلى استخدام كرسي متحرك لما بقى من حياته، فقال بحماسته المعهودة: "لا بأس، لن يمنعني هذا من العمل".

هذه هي الطريقة التي يجب أن نرد بها على أكثر تحولات القدر تعجيزًا العمل ضمن أي حيز يُتاح لنا، فلن يمنعنا شيء من التعلم. في واقع الأمر، عادة ما تكون المواقف العصيبة عبارة عن فرص للتعلم، حتى إن لم تقدم نوعيه التعلم التي نفضلها.

وقد نُفي موسونيوس روفوس ثلاث مرات (مرتين بواسطة نيرون ومرة بواسطة فيسباسيان)، إلا أن إبعاده القسري عن حياته ووطنه لم يثنه عن دراسة الفلسفة. فقد كان رده، بأسلوبه المعهود: "لا بأس، لن يمنعني هذا من العمل". وقد فعل، وتمكن من توفير بعض الوقت خلال النفي للجلوس مع أحد تلامذته واسمه إبكتيتوس، الذي ساعده على تعريف العالم بالفلسفة اليونانية.

٣ أغسطس

الحياة الجيدة في كل مكان

"في هذه اللحظة، لست في رحلة، بل إنك تتجول دون هدى، تقودك دوافعك من مكان إلى آخر، حتى إن كان ما تسعى إليه _ أن تعيش حياة جيدة _ يوجد في كل مكان. هل يوجد مكان يمتلئ بالتشتت أكثر من الساحة العامة؟ حتى في هذا المكان، يمكنك أن تعيش في سلام، إن احتجت لهذا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

شكا كاتب معروف ذات مرة من أنه عندما حقق النجاح كان أصدقاؤه الأثرياء يدعونه دائمًا إلى منازلهم الجميلة الأنيقة. فكان أحدهم يقول: "تعال معنا إلى منزلنا في جنوب فرنسا"، ويقول آخر "إن كوخ تزلجنا في سويسرا مكان رائع للكتابة". وقد طاف الكاتب العالم يعيش في رفاهية، على أمل العثور على الإلهام والإبداع في تلك المنازل الملهمة. ولكن نادرًا ما تحقق له ذلك. فقد كان باستمرار متشوقًا إلى زيارة منزل أفضل. وكانت هناك دومًا الكثير من الإلهاءات، والكثير من الأمور لفعلها - ولازمه انقطاع إلهام الكاتب وعدم الشعور بالأمان اللذان يصيبان المبدعين أينما ذهبوا.

إننا نخبر أنفسنا بأننا بحاجة إلى السياق المناسب قبل أن نشمر عن سواعدنا ونبدأ العمل بجد، أو نخبر أنفسنا بأن الذهاب في عطلة أو قضاء الوقت بمفردنا سيكون في صالح العلاقة أو الشفاء من المرض. ويعتبر هذا الأمر خداعًا للذات في أنقى صوره.

من الأفضل أن نكون واقعيين وقادرين على التكيف - أن نكون قادرين على عمل ما نريد في أي وقت وأي مكان. إن أفضل مكان لتؤدي عملك وتعيش حياة جيدة، هو *هنا*.

٤ أغسطس

تخل عن اللوم، وركز

"يجب عليك أن تتوقف عن لوم الظروف، وليس لوم جميع البشر. يجب أن تتحكم في رغباتك بالكامل وأن تتجنب ما تريده ويوجد ضمن نطاق خيارك العقلاني. لا يجب أن تشعر بالغضب أو الاستياء أو الحقد أو الندم بعد الآن".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

سُجن نيلسون مانديلا ٢٧ عامًا بسبب معارضته للنظام العنصري الوحشي الذي كان يحكم جنوب إفريقيا في ذلك الوقت. وطوال ١٨ عامًا من فترة سجنه كان يعيش حياة قاسية للغاية، وكان ينام على سرير خشن في زنزانته الصغيرة، وكان يُسمح له بزائر واحد مرة كل عام - لثلاثين دقيقة فقط. كان الهدف من تلك المعاملة القاسية عزل السجناء وكسر شوكتهم. ولكن، ورغم كل ما تعرض إليه، أصبح مانديلا مثالًا للكرامة داخل السجن.

فرغم حرمانه من الكثير من الأشياء، كان يعثر على طرق مبتكرة للحفاظ على إرادته. وقد وضح أحد زملائه في السجن - نيفيل ألكسندر - هذا الأمر في كتاب *Frontline*: "كان مانديلا مثالًا حيًّا لتلك الفكرة، فعندما كانوا يقولون إنه يجب أن يعدو، كان يصر على السير. وإن أصروا على السير بسرعة، كان يصر على السير ببطء. لقد كانت تلك هي الفكرة بأكملها، وكنا نحن مَن نضع القواعد". كان يتظاهر بأنه يمارس تمرين نط الحبل والرياضات القتالية ليحافظ على لياقته. وكان دومًا يرفع رأسه عاليًا على النقيض من بقية السجناء، وكان يشجعهم عندما تسوء الأحوال، وكان يحافظ دومًا على ثقته بنفسه.

تلك الثقة بالذات في متناول يديك أنت أيضًا. بصرف النظر عما قد يحدث اليوم، وبصرف النظر عن المكان الذي تجد نفسك فيه، تحول إلى ما يوجد داخل نطاق خيارك العقلاني. تجاهل، قدر إمكانك، تلك المشاعر الطارئة التي من السهل أن تلهي نفسك بها. ولا تكن عاطفيًّا - وركز.

٥ أغسطس

الصمت قوة

"يعد الصمت من الدروس المستفادة من المعاناة في الحياة".

— سينيكا، من كتاب *Thyestes*

تذكر المرة الأخيرة عندما قلت أمرًا غبيًا، فقد انعكس هذا الأمر بالسلب عليك. لم قلته؟ من المرجح أنك لم تكن تحتاج لقوله، ولكن، ربما اعتقدت أن قوله سيجعلك تبدو ذكيًا أو رائعًا أو مقبولًا من الجميع.

لقد كتب روبرت جرين: "كلما زادت كلماتك، زادت احتمالات أن تتفوه بالحماقات"، ونضيف إلى ذلك: كلما زادت كلماتك، زادت أرجحية أن تفوت الفرص وأن تتجاهل التعليقات المفيدة وأن تسبب لنفسك المعاناة.

إن السذج والخوافين يتحدثون من أجل طمأنة أنفسهم، فالقدرة على الاستماع والبقاء خارج المناقشات عن عمد والتمسك بموقفك من دون الحاجة إلى إثبات صحته، أمر نادر الوجود. ويعتبر الصمت طريقة لزيادة القوة والاكتفاء الذاتي.

٦ أغسطس

هناك مساحة متوافرة للمناورة أكبر مما تظن

"أجبر نفسك على التفكير في الصعوبات التي تواجهها ـ يمكن التخفيف من وقع الأوقات العصيبة، ويمكن توسعة الضائقات، ويمكن تخفيف الأعباء الثقيلة على الذين يمكنهم استخدام الضغوط المناسبة".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

هل مررت بموقف كنت فيه تخسر مباراة ولا أمل لك في الفوز بها، ولكن تبدل كل شيء فجأة وفزت؟ تذكر ذلك الوقت عندما كنت تعتقد أنك سترسب في الاختبار، ولكنك تمكنت من النجاح بدرجات جيدة عبر الاستذكار طوال الليل وببعض المساعدة من الحظ؟ هل تذكر ذلك الحدس الذي اتبعته رغم تخلي الجميع عنه - والذي تبين في النهاية أنك كنت على صواب؟

كل ما تحتاج إليه الآن هو هذا النوع من الطاقة والإبداع والإيمان بنفسك. إن الانهزامية لن تساعدك على تحقيق أي شيء (سوى الهزيمة). إلا أن تركيز كامل جهودك على جزء صغير من الصورة، وجانب ضئيل من الفرصة هو أفضل ما يمكنك فعله. لقد قال أحد مساعدي ليندون جونسون ذات مرة إنك عندما تكون برفقة ذلك الرجل "ينتابك ذلك الشعور - أنك إذا فعلت *أي شيء*، فستنجح في أي شيء". أو كما قال ماركوس أوريليوس، إن كان الأمر لا يتخطى قدرات البشر، فسيمكنك فعله.

٧ أغسطس

واقعي وصاحب مبادئ

"أينما تمكن المرء من العيش، يمكنه أن يعيش في رخاء، وحتى الحياة في السجن، يمكن للمرء أن يعيشها في رخاء أيضًا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

أشار ويليام لي ميللر، في "سيرته الذاتية الأخلاقية" الفريدة من نوعها عن أبراهام لينكولن، إلى نقطة مهمة تتعلق بهذا الرئيس الشهير: فَرْط تعظيمنا للرجل يجبرنا على التظاهر بأنه لم يكن سياسيًا، ومن ثم نركز على بداياته المتواضعة وتعليمه لنفسه وخطاباته الرائعة، مع تجاهل عمله، السياسة. ويجعلنا هذا الأمر نفوت الأمر الرائع بشأنه: كان لينكولن إنسانًا رائعًا - متعاطفًا ومتأنيًا وعادلًا ومنفتحًا وذا هدف في الحياة - رغم كونه سياسيًّا. لقد كان كل ما يعجبنا في مهنة لا يعمل بها إلا أشخاص على النقيض تمامًا من ذلك.

إن المبادئ والواقعية لا يتعارضان، وسواءً كنت تعيش في المطبخ السياسي في العاصمة واشنطن، أو كنت تعمل بين ذئاب سوق المال في وول ستريت، أو نشأت في مدينة صغيرة محافظة، سيمكنك أن تعيش في رخاء - ولقد تمكن من هذا الكثيرون.

٨ أغسطس

ابدأ من حيث يبدأ العالم

"افعل الآن ما تطلبه منك الطبيعة، وافعله على الفور إن تمكنت. ولا تنظر حولك لترى إذا ما كان الناس سيلاحظون. ولا تنتظر تحقق كمال مدينة أفلاطون الفاضلة، وارض بأية خطوة نحو الأمام حتى لو كانت صغيرة، وانظر إلى النتائج على أنها لا تحمل أهمية كبيرة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل سمعت من قبل العبارة التالية: "لا تدع الكمال يتحول إلى عدو الجودة"؟ إن الفكرة لا تدور حول الرضا بمعاييرك أو التنازل عنها، بل ألا تعلق في المثالية.

يفتتح المنظم الاجتماعي "سول ألينسكي" كتابه *Rules for Radicals* بفكرة واقعية ملهمة، حيث قال:

"بدأت، كمنظم، من حيث يبدأ العالم، وليس من حيث وددت أن أبدأ. لا يعمل تقبلنا للعالم كما هو، بأية حال من الأحوال، على إضعاف رغبتنا في تغييره إلى ما نرى أنه يجب أن يكون - بل من الضروري أن نبدأ من حيث يبدأ العالم إن كنا نرغب في تغييره لما نرى أنه يجب أن يكون".

هناك الكثير من الأمور التي يمكنك فعلها الآن، اليوم، والتي من شأنها جعل العالم مكانًا أفضل. وهناك الكثير من الخطوات الصغيرة التي - إن أقدمت عليها - ستساعدك على تحسين الأمور. لا تختلق لنفسك الأعذار لعدم فعلها لأن الظروف غير مناسبة، أو لأن هناك فرصة أخرى قد تسنح لك في القريب. افعل ما يمكنك فعله، *الآن*. وعندما تفعلها، لا تجعلها تخرج عن منظورك الشخصي، ولا تفْرِط في التفاخر بالنتائج، وتجنب كلًّا من الغرور والأعذار، قبل العمل وبعده.

٩ أغسطس

التزم بالحقائق دون غيرها

"لا تقل لنفسك أي شيء أكثر مما تخبرك به انطباعاتك الأولية. ربما قيل لك إن هناك من يتحدث عنك بالسوء من وراء ظهرك. انطباعك الأول ـ إنك لم تتعرض للضرر. أرى أن ابني مريض، ولكن حياته ليست معرضة للخطر. ابق دومًا داخل نطاق انطباعاتك الأولى، ولا تضف إليها شيئًا في ذهنك ـ وبهذه الطريقة، لن يحدث لك أي شيء سيئ".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قد يبدو الأمر للوهلة الأولى مناقضًا لكل ما تعلمته في حياتك: ألم ندرب عقولنا ونتعلم مهارات التفكير النقدي لهدف محدد، وهو ألا نتقبل الأمور بقيمتها الظاهرية؟ نعم، في معظم الأحيان. ولكن، في بعض الأحيان قد يأتي هذا الأسلوب بنتائج عكسية.

ما يمتلكه الفيلسوف إلى جانب الأمور السابقة هو القدرة، كما قال نيتشه، "على الابتعاد بشجاعة عن الأمور الظاهرية"، ورؤية الأمور ببساطة وموضوعية لا أكثر ولا أقل. نعم، كما يقول، كان أتباع الفلسفة اليونانية "سطحيين، *ولكن* بعمق". واليوم، بينما ينجرف الآخرون خلف أمور أخرى، سيكون هذا الأسلوب هو ما عليك ممارسته. هناك نوع من الواقعية المباشرة ـ رؤية الأمور كما أظهرتها لك الانطباعات الأولى.

١٠ أغسطس

الكمال عدو الفعل

"لم نتخل عن مساعينا بسبب يأسنا من جعلها كاملة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يتحدث علماء النفس عن التشويه المعرفي - أنماط تفكير مبالغ فيها ذات تأثير مدمر على حياة المريض. ومن بين أكثر أنواع هذا المرض شيوعًا، أسلوب تفكير الكل أو لا شيء (يُشار إليه أيضًا باسم الانفصام). وتشمل الأمثلة على هذا النوع من التفكير أفكارًا على غرار:

- إن لم تكن معي، فأنت ضدي.
- كذا وكذا، جيد بالكامل أو سيئ بالكامل.
- لأن هذا الأمر لم ينجح بالكامل، فقد فشل بالكامل.

يرتبط هذا النوع من التفكير المتطرف بحالات الاكتئاب والإحباط. وكيف لا يكون؟ نادرًا ما يؤدي تقصي الكمال إلى تحقيقه، بل يؤدي إلى خيبة الأمل.

لا تشمل الواقعية مثل تلك العيوب، حيث إنها تتعلق بأخذ ما يتوافر لك؛ وهذا ما يذكرنا به إبكتيتوس. لن نصبح كاملين أبدًا - إن كان هناك شيء اسمه الكمال من الأساس. إننا بشر في نهاية المطاف، ويجب أن يكون مسعانا موجهًا نحو التقدم، حتى إن لم نتمكن من إحراز إلا القليل منه.

١١ أغسطس

لا وقت للنظريات، بل للنتائج فقط

"عندما طرأت أمامنا معضلة إذا ما كانت العادات أم النظريات هي أفضل ما يساعد البشر على امتلاك الفضائل - إن قُصد بالنظريات ما نتعلمه لكي نفعل الصواب، والعادات ما نعتاد فعله وفقًا للنظريات - رأى موسونيوس أن العادات هي الأفضل".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

يقول هاملت:

"هناك أمور في الدنيا والآخرة، يا هوراشيو، أكثر مما تخيله فلاسفتك".

لا وقت لأن نغير من منطقنا لمحاولة التفكير فيما إذا كانت نظرياتنا صحيحة أم لا؛ حيث إننا نتعامل مع العالم الواقعي هنا. ما يهم هو طريقة تعاملك مع المواقف التي تواجهك وإذا ما كنت قادرًا على النجاة منها لتواجه ما يليها. لا أقول هنا إن كل شيء يمر - ولكن لا يمكننا تجاهل حقيقة أنه على الرغم من أن النظريات نظيفة وبسيطة، فإن المواقف نادرًا ما تكون كذلك.

١٢ أغسطس

اجعل الكلمات كلماتك

"الكثير من الكلمات خرجت من أفواه أفلاطون وزينو وكريسيبوس وبوسايدونيوس، والكثير من أتباع الفلسفة اليونانية المتميزين. وسأخبرك بكيف يمكن للناس أن يثبتوا أن الكلمات كلماتهم ــ أن يطبقوا بأفعالهم ما يقولون".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

من بين الانتقادات التي وُجهت للفلسفة اليونانية من قِبل المترجمين والمعلمين المعاصرين، كثرة التكرار. فعلى سبيل المثال، قال الأكاديميون عن ماركوس أوريليوس إنه ليس من فلاسفة الفلسفة اليونانية الأصليين لأن كتاباته كانت تكرارًا لكتابات الفلاسفة السابقين في الفلسفة اليونانية، إلا أن هذا النقد لم يلتفت لنقطة مهمة.

قبل ماركوس، كان سينيكا يدرك أن هناك الكثير من الاستعارة والتشابه بين الفلاسفة، وهذا لأن الفلاسفة الحقيقيين لم يهتموا بمرجعية التأليف، بل بالأفكار الناجحة. والأهم من كل هذا، آمن الفلاسفة بأن ما *يقال* أقل أهميه مما يتبع.

وهذا الأمر يظهر على أرض الواقع الآن، مثلما كان يظهر في عصرهم. لا بأس بأن تستخدم كلمات جميع الفلاسفة الكبار كما يحلو لك (فقد ماتوا، ولن يعترضوا). ويمكنك أن تعدلها وتنقحها وتحسنها كما يحلو لك، ويمكنك أن تكيفها بما يتوافق مع الظروف الواقعية للعصر الحالي. أما طريقة إثبات أنك تستوعب ما تقوله وتكتبه، وأنك صاحب فكر حقيقي أصيل، فهي أن تطبق تلك الكلمات، وأن تجعلها تظهر في أفعالك أكثر من أي شيء آخر.

١٣ أغسطس

سيطر على الأوضاع وأنه مشكلاتك

"لقد تحملت عددًا لا نهائيًا من المشكلات - جميعها بسبب عدم السماح لمنطقك المسيطر بالقيام بالعمل الذي وجد من أجله - يكفي هذا!".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كم مرة حدثت أشياء كنت تخشاها؟ كم من المرات دفعك القلق إلى التصرف بطرق ندمت عليها فيما بعد؟ كم من المرات سمحت للغيرة أو الإحباط أو الجشع بأن يقودك إلى المسار الخطأ؟

قد يبدو السماح لمنطقنا بالسيطرة على اليوم عملًا إضافيًا، ولكنه سيجنبنا بعض المشكلات، كما قال "بن فرانكلين" في مقولته الشهيرة: "جرام من الوقاية يساوي جرامًا من العلاج".

لقد صُمم عقلك من أجل القيام بهذه المهمة؛ حيث يمكنه التفرقة بين الأمور المهمة والأمور التافهة، ووضع الأمور في مكانها الصحيح، وألا ينشغل إلا بالأمور التي تستحق أن ينشغل بها. لذا، كل ما عليك فعله هو استخدامه.

١٤ أغسطس

ليس هذا من أجل المرح، بل من أجل الحياة

"الفلسفة ليست حيلة تجارية أو صُممت من أجل الاستعراض. إنها لا تهتم بالكلمات، بل بالحقائق. إنها لم توظف من أجل المتعة التي تهدر الوقت، أو من أجل تخفيف الملل في أوقات فراغنا؛ فهي تشكل الروح وتحسنها، وتنظم الحياة وترشد الأفعال وتُظهر ما يجب فعله وما لا يجب فعله - إنها ما يوجه مسارنا بينما نبحر في بحار الشك. فمن دون الفلسفة، لن يعيش أحد في أمان أو مراعاة. هناك عدد لا نهائي من الأمور التي تحدث كل ساعة والتي تحتاج إلى نصائح للتعامل معها، ولن تجد تلك النصائح إلا في الفلسفة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

هناك قصة عن كاتو الأكبر والذي أصبح حفيده كاتو الأصغر أحد الرموز البارزة في المجتمع الروماني. ذات يوم، استمع كاتو إلى خطاب رائع ألقاه "كارنيادس"، أحد الفلاسفة المتشككين، الذي ألقى الضوء بطريقة شعريه رائعة على أهمية العدالة. ولكنه في اليوم التالي، وجد كارنيادس يتحدث بشغف عن مشكلات العدالة - أنها مجرد أداة ابتكرها المجتمع من أجل تحقيق النظام. فشعر كاتو بالذعر من رؤية هذا النوع من "الفلاسفة" الذين يتعاملون مع مثل هذا الموضوع القيم وكأنه مناظرة يمكن للمرء فيها أن يجادل على طرفي النقيض من الموضوع من أجل الاستعراض فحسب. ماذا كان هدفه من كل هذا إذن؟

ومن ثم، عقد اجتماعًا لمجلس الشيوخ وأعاد كارنيادس إلى أثينا، حتى يمنعه من مواصلة إفساد أفكار الشباب الروماني بخدعه البلاغية. بالنسبة لأصحاب الفلسفة اليونانية، تعتبر فكرة الجدال ومناقشة معضلة بعينها - أو الاعتقاد بفكرتين متناقضتين والجدال في صالح كل منهما - إهمالًا ومضيعة للوقت والطاقة والاعتقاد. كما قال سينيكا، الفلسفة ليست خدعة مصممة من أجل المرح، بل صُممت من أجل الاستخدام - من أجل الحياة.

١٥ أغسطس

محكمة عقلك العليا

"يمكنني أن أخبركم بهذا الأمر بسرعة من خلال قليل من الكلمات: الفضيلة هي الخير الوحيد، ولا يوجد خير من دون فضيلة، حيث تكمن الفضيلة في الجانب النبيل من شخصياتنا، الجانب العقلاني. ما تلك الفضائل؟ إنها أحكام حقيقية وراسخة. فمنها تنبع جميع النزعات الذهنية، وبواسطتها ستصبح جميع المظاهر التي تؤدي إلى نزعاتنا واضحة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

فكر في شخص ما تعرفه يمتلك شخصية صلبة. لِمَ تراه شخصًا يُعتمد عليه وأهلًا للثقة ومتميزًا؟ ولم يمتلك سمعة جيدة؟

قد ترى لديه نمطًا: الثبات على المبدأ. فلا تظهر نزاهته في الأوقات الملائمة فقط، ولن يقف إلى جوارك في الأوقات المهمة فقط؛ بل تظهر السمات التي تثير إعجاب الجميع به في جميع أفعاله (مع كل نزعة ذهنية).

لِمَ نوقر أشخاصًا على غرار تيودور روزفلت، على سبيل المثال؟ ليس لأنه كان شجاعًا ذات مرة، أو رائعًا لمرة، أو صارمًا لمرة، بل لأن تلك السمات كانت تظهر جلية في جميع القصص المروية عنه. فعندما كان صغيرًا وضعيفًا، أصبح ملاكمًا. وعندما كان شابًا نحيفًا، كان يذهب إلى صالة الألعاب الرياضية في مسقط رأسه كل يوم، وكان يقضي فيها ساعات طوالًا. وعندما كان ممزق القلب بسبب فقدان زوجته ووالدته في اليوم نفسه، ذهب إلى باد لاند ورعى الماشية... وتطول القائمة.

إنك تُقدر بمجمل أفعالك، وبينما تفعل، سيعكس ما ينبع من نزعاتك الأفعال التي تقدم عليها. لذلك اختر بحكمة.

١٦ أغسطس

أي شيء قد يكون أفضلية

"مثلما أمدت طبيعة الأمور العقلانية كل شخص بقوتها العقلانية، فإنها تمدنا أيضًا بالقوة ذاتها ـ فمثلما تحول الطبيعة جميع العقبات والمعارضات لتصب في صالحها، فإنها تحدد موضعها من نظام الكون، وتحولها إلى مناصرين؛ لذا، يمكن لأي شخص عقلاني أن يحول أية عقبة إلى مادة خام يستخدمها لتخدم أهدافه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كان ماجسي بوجاس أقصر لاعب كرة سلة محترف على الإطلاق. وفي أثناء مسيرته المهنية بأكملها، تعرض للسخرية والاستخفاف والتجاهل.

ولكنه نجح في تحويل قصر قامته إلى الشيء الذي أكسبه شهرة كبيرة على المستوى القومي. لقد كان البعض يرى أن حجمه نقمة عليه، ولكنه رآه هبة، فقد عثر على الأفضلية فيه. وفي واقع الأمر، كان للحجم الصغير على أرض الملعب الكثير من المميزات: السرعة والقدرة على خطف الكرات من اللاعبين (الأطول قامة منه بكثير) الذين لا يتوقعون منه فعل ذلك؛ وهي الأمور التي حملت اللاعبين الآخرين على عدم الاستخفاف به.

ألن تكون تلك الطريقة مفيدة في حياتك؟ ما الأمور التي تعتقد أنها عقبة بالنسبة لك، ولكنها في الواقع قد تكون مصدرًا خفيًّا للأفضلية؟

١٧ أغسطس

الأموال تنتهي عند هذا الحد

"لا شيء خارج نطاق خياراتي العقلانية يمكنه عرقلته أو إلحاق الضرر به - ويمكن لخياراتي العقلانية وحدها أن تحقق هذا الأمر بمفردها. إن كنا سننهزم بهذه الطريقة عندما نفشل، فيجب ألا نلوم أحدًا إلا أنفسنا ويجب أن نتذكر أن الآراء وحدها هي التي تسبب اضطراب الذهن وفقدان الراحة، وإن فعلنا هذا، فمن المؤكد أننا سوف نحرز الكثير من التقدم".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

انظر اليوم إن كنت قادرًا على عيش حياتك دون أن تلقي باللوم على أي شخص أو أي شيء. فإن أفسد شخص ما تعليماتك - فأنت من توقع النقيض من هذا. إن قال شخص ما أمرًا مسيئًا - فإن حساسيتك هي ما فسر كلماته على هذا النحو. إن خسرت محفظتك الاستثمارية الكثير من المال - ماذا كنت تتوقع من تلك المغامرة الكبيرة؟ لِمَ تتابع السوق يوميًّا على أية حال؟

أيًّا كان ما يحدث، وبصرف النظر عن مدى السوء الذي تراه عليه، انظر إذا ما كنت ستتمكن من إرجاع جميع الأمور إلى خياراتك العقلانية أم لا. وإن لم تتمكن من فعل هذا ليوم كامل، فانظر إن كنت تستطيع فعله لساعة واحدة. وإن لم تتمكن لساعة كاملة، فلدقيقة واحدة.

ابدأ من حيث تحتاج إلى البدء؛ فمن شأن دقيقة واحدة لا تلقي خلالها باللوم على أحد أن تكون خطوة كبيرة للأمام من أجل البراعة في فن الحياة.

١٨ أغسطس

الحمقى فقط هم من يندفعون

"الشخص الخير منيع، ولا يندفع للدخول في منافسات يكون فيها الطرف الأضعف. إن أردت أن تأخذ ممتلكاته، فافعل ـ وخذ أيضًا أشياءه ومهنته وجسده. ولكنك لن تتمكن أبدًا من فعل ما بدأ بفعله، أو إجباره على فعل ما يحاول تجنبه. إن المنافسات الوحيدة التي يدخلها الشخص الخير هي منافسات خياره العقلاني. كيف لا يكون مثل هذا الشخص منيعًا إذن؟".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هناك مبدأ من مبادئ الفنون القتالية يعد أكثرها أهمية؛ وهو أن القوة يجب ألا تكون خصمًا للقوة. أي: لا تحاول أن تهزم خصمك فيما يتميز به، حيث سيتفوق عليك. ولكن، هذا ما نفعله بالتحديد عندما نحاول أداء مهمة مستحيلة لم نكلف أنفسنا عناء التفكير فيها مليًّا، أو عندما نسمح لأحد بأن يورطنا في أمر ما، أو عندما نوافق على كل شيء يأتي أمامنا.

يرى البعض أن عبارة "تخير معاركك" تدل على الضعف أو الخوف من عواقب الأمور. كيف قد يبدو تقليل عدد مرات الفشل أو الحد من الإصابات التي قد نتعرض لها من مظاهر الضعف؟ كيف يكون هذا أمرًا سيئًا؟ كما يقول المثل، الحذر أفضل جزء من الشجاعة، ويطلق أتباع الفلسفة اليونانية عليه اسم الخيار العقلاني. ويعني هذا أن تكون عقلانيًّا. فكر مليًّا قبل الاختيار، واجعل نفسك منيعًا.

١٩ أغسطس

اجمع الأمور غير الضرورية

"يُقال، إن كانت هناك مساحة خالية في ذهنك، فأشغل نفسك بالقليل. ولكن، ألن يكون من الأفضل إذا قلنا، افعل ما عليك فعله وما يُطلب من الكائن العاقل فعله من أجل الحياة العامة؟ لأن هذا لن يجلب راحة البال المصاحبة لفعل القليل من الأمور فحسب، بل أيضًا راحة البال المصاحبة لفعلها على الوجه الأكمل. وحيث إن معظم ما نقوله أو نفعله ليس ضروريًّا، فستؤدي جميع تلك الأمور إلى توفير الكثير من الفراغ والسكينة. ونتيجة لهذا، يجب علينا ألا ننسى أبدًا أن نسأل، هل هذا الأمر أحد الأمور غير الضرورية؟ ولكن، يجب علينا ألا نجمع الأمور غير الضرورية فحسب، بل أيضًا الأفكار غير الضرورية، حتى لا تتبعها الأفعال غير الضرورية".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لم يكن أتباع الفلسفة اليونانية رجال دين، ولم ينعزلوا في معتكفاتهم أو معتزلاتهم. بل كانوا سياسيين ورجال أعمال وجنودًا وفنانين. وكانوا يمارسون فلسفتهم في خضم مشاغل الحياة - مثلما تحاول أن تفعل تمامًا.

يكمن مفتاح تحقيق الإنجازات في محو الأمور غير الضرورية من حياتنا دون اكتراث. ما الذي يدفعنا غرورنا لفعله، وما الذي يغرينا الجشع بفعله، وما الذي يضفيه سوء نظامنا إلى حياتنا، وما الذي يمنعنا الجبن عن رفضه؟! يجب علينا اجتثاث كل هذا.

٢٠ أغسطس

متى تُحسب الأمور

"يجب أن نتميز في داخلنا في كل شيء، ولكن، يجب أن يبدو ظاهرنا مشابهًا للجميع".
— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

كان ديوجين المتشكك فيلسوفًا مثيرًا للجدل يهيم في الطرقات مثل المشرد. وبعد بضعة آلاف من الأعوام التالية، لا تزال مقولاته تدفعنا إلى التفكير. ولكن، لو تسنى لأحدنا رؤيته في عصره، لفكر قائلًا: *مَن هذا المجنون؟*

قد نتعرض لإغراءات التفكير في الفلسفة بطريقة متطرفة، ولكن، بم سيفيدنا هذا؟ في واقع الأمر، من شأن رفض المبادئ الأساسية للمجتمع أن يبعد عنا الآخرين، بل وقد يجعلهم يشعرون بأننا نمثل تهديدًا بالنسبة لهم. الأمر الأهم أننا قد نشعر بأن مظهرنا الخارجي أكثر أهمية من تغيير حالتنا الداخلية، ولكنه في الحقيقة أمر سطحي - هذا هو التغيير الوحيد الذي نعرفه.

٢١ أغسطس

لا تشعر بالتعاسة مقدمًا

"من المدمر للروح أن تقلق بشأن المستقبل وأن تستبق التعاسة بالتعاسة، وأن تدع القلق يغرقك ببقاء الأمور التي تريدها على حالها حتى النهاية. لن تحظى تلك الروح بالراحة أبدًا ـ فعبر التوق للأمور القادمة ستفقد القدرة على الاستمتاع بالحاضر".

ــ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

تعد طريقتنا في القلق العصبي بشأن أخبار سيئة قادمة غريبة إن دققنا النظر فيها. فالانتظار معناه أن الأمر لم يحدث بعد؛ لذا، فإن الشعور بالسوء مقدمًا شعور نابع منك أنت. ولكن هذا ما نفعله: نعض أناملنا، ونشعر بانقلاب معداتنا، ونتعامل بوقاحة مع من يحيطون بنا. لماذا؟ لأن أمرًا ما سيئًا قد يحدث قريبًا.

يعد الشخص الواقعي، العملي، منشغلًا لدرجة عدم توافر وقت كافٍ ليضيعه على تلك السخافات. وقد لا يقلق الشخص الواقعي مقدمًا بشأن كل نتيجة محتملة قد تتحقق. فكر في الأمر: أفضل السيناريوهات على الإطلاق أن يتبين أن الأخبار أفضل مما كنت تتوقع، فقد أضعت كل هذا الوقت في قلق لا طائل منه. وأسوأ سيناريو على الإطلاق أنك ستكون تعسًا لفترة أطول، باختيارك.

ولكن، كيف كان من الممكن استغلال هذا الوقت بصورة أفضل؟ إن كان هذا هو يومك الأخير في الحياة، فهل ترغب في إضاعته على القلق؟ في أي مجال اخر يمكنك أن تتقدم بينما يجلس الآخرون في قلق منتظرين في تراخٍ ما ستفعله الظروف؟

دع الأخبار تأت عندما تأتي، وانشغل بالعمل ولا تنتظرها.

٢٢ أغسطس

لا تقلق بشأن صغائر الأمور

"من الضروري أن تتذكر أن الانتباه الذي توليه لفعل ما يجب أن يتناسب مع قيمة هذا الفعل. وبالتالي لن ترهق نفسك وتستسلم، إن لم تشغل نفسك بصغائر الأمور أكثر مما يجب".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في عام ١٩٩٧، نشر معالج نفسي يُدعى ريتشارد كارلسون كتابًا تحت عنوان *Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff*. وسرعان ما أصبح من أسرع الكتب انتشارًا في التاريخ وظل طوال سنوات على قائمة الكتب الأكثر مبيعًا، وبيعت منه في النهاية ملايين النسخ بالعديد من اللغات.

وسواءً كنت ممن قرأوا الكتاب أو لم تكن، يستحق عرض كارلسون البليغ لتلك الفكرة السرمدية الذكر. وحتى كورنيليوس فرونتو، معلم خطابة ماركوس أوريليوس، كان يرى أنها طريقة رائعة للتعبير عن الحكمة التي حاول تلميذه عرضها في الاقتباس أعلاه. ويعني كلاهما الأمر ذاته: لا تهدر وقتك (أكثر مواردك قيمة والذي لا يمكن تعويضه) في الأمور غير المهمة. ماذا عن الأمور غير المهمة التي أنت ملزم بفعلها؟ حسنًا، اقض أقل وقت في القلق بشأنها قدر الإمكان.

إن قضيت المزيد من الوقت وبذلت المزيد من الطاقة على الأمور أكثر مما تستحق، فإنها لن تبقى أمورًا تافهة، بل ستكون قد *حولتها* إلى أمور مهمة بسبب الفترة من حياتك التي أضعتها عليها. وللأسف، ستكون قد حولت الأمور المهمة - أسرتك وصحتك والتزاماتك الحقيقية - أقل أهمية نتيجة للوقت الذي حرمتها منه.

٢٣ أغسطس

يتعلق الأمر بالاهتمام بنفسك

"يوضح هذا الأمر سبب أنه يجب على الفيلسوف ألا يخرج عن وعيه ـ ليس بسبب الكلمات، بل بسبب القبح والإهانات التي قد تصدر عنه. فمن السهل أن نثبت أن المتع المزعومة، عندما تتخطى المعايير الصحيحة، لن تكون إلا عقابًا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

هل يوجد أسلوب أقل فاعلية في إقناع الناس من إلقاء المحاضرات عليهم؟ هل يوجد شيء ينفر الناس منه أكثر من الأفكار المجردة؟ لهذا السبب، لا يقول أصحاب الفلسفة اليونانية: "توقف عن فعل هذا، إنه إثم"، بل يقولون: "لا تفعل هذا لأنه سيجعلك تعسًا". ولا يقولون: "المتع ليست ممتعة"، بل يقولون: "إن المتع المفرطة تتحول إلى عقاب". ويتفق أسلوبهم في الإقناع مع ما قيل في كتاب *The 48 Laws of Power*: "انشد اهتمام الناس بأنفسهم وليس رحمتهم أو امتنانهم".

إذا كنت بصدد محاولة إقناع شخص ما بالتغير أو بفعل أمر ما بشكل مختلف، فتذكر مدى فاعلية الاهتمام بالنفس. ولا يعني هذا أن هناك أمورًا سيئة، بل يعني أن أكثر شيء قد يهتمون به هو فعل الأمر بطريقة مختلفة. لذلك *اعرض* الأمر عليهم – ولا تعظهم.

ماذا سيحدث إن طبقت هذه الطريقة في التفكير على سلوكياتك؟

٢٤ أغسطس

استغل جميع الموارد

"لن أخجل أبدًا إذا اقتبست قولًا من كاتب سيئ يقول الصواب".
— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

من بين الأمور اللافتة للنظر فيما يتعلق بخطابات سينيكا كثرة اقتباسه من فيلسوف يُدعى إبيكوروس. لِمَ يعد هذا غريبًا؟ لأنه من المفترض أن تكون الفلسفة اليونانية والأبيقورية فلسفتين متناقضتين. (في الواقع، كانت الاختلافات بينهما مبالغًا فيها، رغم شدتها).

ولكن، لم يكن هذا الأمر غريبًا على سينيكا، فقد كان باحثًا عن الحكمة ولم يكن يهتم بمصدرها؛ وهذا أمر يفتقده الكثير من الأصوليين - في الدين والفلسفة وكل شيء. من يهتم بكون حكمة صادرة عن أحد فلاسفة الفلسفة اليونانية، ومن يهتم بكونها معارضة للفلسفة اليونانية؟ فما يهم هو إذا ما كانت ستحسن من حياتك، وستحسن منك.

ما الحكمة أو المساعدة التي قد تعثر عليها اليوم إن توقفت عن الاهتمام بالاندماج في المجتمع وعن الاهتمام بسمعتك؟ ما الذي ستراه إن ركزت على المميزات دون غيرها؟

٢٥ أغسطس

احترم الماضي ولكن انفتح على المستقبل

"ألن تسير على نهج أسلافك؟ لا شك لديَّ في أني سأتبع المنهج القديم، ولكن، إن عثرت على مسار أقصر وأفضل، فسأحول وجهتي إليه. إن أولئك الذين كانوا أول من طرق تلك المسارات ليسوا سادتنا، بل مرشدينا. إن الحقيقة تفتح ذراعيها للجميع، ولا تقتصر على مجموعة بعينها".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

عادة ما تكون التقاليد أفضل الممارسات المجربة على مر الزمان لفعل أمر ما. ولكن تذكر أن الأفكار التي تعتبرها محافظة اليوم كانت في الماضي مثيرة الجدل وحديثة ومبتكرة. لهذا السبب، لا يجدر بنا الخوف من تجربة الأفكار الجديدة.

في حالة سينيكا، ربما كان يعتنق أفكارًا فلسفية جديدة لتحسين وتنقيح كتابات زينو أو كلينثس. وفي حالتنا، ربما يساعد التقدم الحديث في علم النفس على تحسين وتنقيح كتابات سينيكا أو ماركوس أوريليوس. أو ربما نخرج بشيء من ابتكارنا. إن كانت تلك الأفكار أفضل وأكثر واقعية، فتقبلها - واستخدمها. ويجب ألا تكون أسيرًا للرجال القدماء الموتى الذين توقفوا عن التعلم منذ ألفي عام مضت.

٢٦ أغسطس

البحث في الحطام

"لقد تعرضت للتحطم قبل أن أبحر... وعلمتني الرحلة أن جل ما نملكه ليس ضروريًا، وكم من السهل أن نقرر التخلص من تلك الأشياء عند الضرورة، ومن دون حتى أن نشعر بالندم والخسارة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

كان زينو، الذي اشتهر بكونه مؤسس الفلسفة اليونانية، تاجرًا قبل أن يصبح فيلسوفًا. وفي أثناء رحلة بحرية من فنيسيا إلى بيرايوس، غرقت سفينته بما عليها من بضائع. وانتهى المطاف به في أثينا، وخلال زيارته لإحدى المكتبات، تعرف على فلسفة سقراط، وكذلك على فلسفة فيلسوف أثيني يُدعى كراتيس. وقد غير تأثير تلك الفلسفات من مسار زينو، وقاده نحو تطوير الأفكار والمبادئ التي نعرفها الآن باسم الفلسفة اليونانية. وطبقًا لمؤلف السير الذاتية القديم ديوجينيس اللايرتي، قال زينو مازحًا: "والآن، بعد أن غرقت سفينتي، أصبحت رحلتي أفضل"، أو طبقًا لرواية المؤلف: "أحسنت أيتها الظروف، فقد وجهتني نحو الفلسفة".

لم يعتمد أتباع الفلسفة اليونانية على الفرضيات عندما قالوا إنه يجب علينا أن نستخدم الشرط العكسي، وأنه يمكن تغيير أكثر الأحداث المؤسفة لكي تكون الأفضل على الإطلاق؛ فلقد تأسست الفلسفة بأكملها على تلك الفكرة.

٢٧ أغسطس

هل تضحك أم تبكي؟

"كان هيراكليتوس يبكي عندما يخرج إلى العامة - أما ديموقريطوس فكان يضحك. فأحدهما كان يراهم مجموعة من البؤساء، والآخر كان يراهم مجموعة من الحمقى. لذا، يجدر بنا أن ننظر إلى الأمور بطريقة متساهلة وأن نتحملها بروح منفتحة، حتى يصبح هناك عدد من البشر يسخرون من الحياة أكثر ممن يلومونها".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

هل تعد تلك الملاحظة أصل التعبير الشهير عن الأخبار السيئة: "لا أعلم إذا ما كان عليَّ أن أضحك أم أبكي؟". لم ير أصحاب الفلسفة اليونانية هدفًا مهمًّا يتعلق بالشعور بالغضب أو الحزن بشأن أمور لا تتعلق بمشاعرنا، وخاصة إن انتهى المطاف بتلك المشاعر وقد زادت حالتنا سوءًا.

ويعد هذا دليلًا آخر على أن أتباع الفلسفة اليونانية لم يكونوا مجرد مجموعة من المسنين المحبطين الساخرين. فحتى عندما كانت أحوالهم سيئة، عندما كان العالم يجعلهم يشعرون بالرغبة في البكاء من فرط اليأس أو الغضب، كانوا يختارون *الضحك*.

ومثل ديموركريتو، يمكننا اختيار الأمر ذاته، فهناك من الأمور المضحكة في المواقف أكثر من الأمور الكريهة. وتعد الأمور المضحكة بناءة؛ فهي على الأقل - تخفف من وطأة الأمور، ولا تزيدها.

٢٨ أغسطس

الفيلسوف الثري

"إن الله خالق الكون، وكلفنا بقوانين الحياة، وأمرنا بأن نحيا حياة جيدة، ولكن دون بذخ. إن كل ما نحتاج إليه من أجل رفاهيتنا يوجد في متناول أيدينا، إلا أن البذخ يتحقق على حساب الكثير من المآسي والمخاوف. دعونا نستغل هبات الطبيعة تلك، وأن نضمها إلى بقية الأمور العظيمة في حياتنا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

كان سينيكا في *عصره* يتعرض للانتقاد، ورغم نشره لفضائل الفلسفة اليونانية كان يواصل جمع أكبر ثروة في الإمبراطورية اليونانية. يقول بعض المؤرخين إن سينيكا كان فاحش الثراء لدرجة أن قروضه الكبيرة التي قدمها لسكان ما يُطلق عليها بريطانيا حاليًّا قد تسببت في قيام ثورة شعبية كبيرة هناك. وأطلق نقاده عليه اسم "الفيلسوف الثري".

كان رد سينيكا على منتقديه شديد البساطة: أنه ربما كان يمتلك ثروة كبيرة، ولكنه لا *يحتاج إليها*. ولم يكن يعتمد عليها أو يدمن على جمعها. كما أنه لم يكن، رغم تراثه، يعد من بين أكثر من ينفقون ببذخ أو من بين متقصي المتع في روما القديمة. لا يمكننا تأكيد أنه كان زاهدًا من عدمه (أو حتى كونه منافقًا)، ولكن، يعد رده وصفًا مسبقًا لمجتمعنا المعاصر المادي القائم على الثروات.

إن تلك المقاربة هي مقاربة واقعية للثروة وليست مقاربة أخلاقية.

يمكننا أن نواصل عيش حياة جيدة من دون أن نتحول إلى عبيد للبذخ. كما أننا لسنا بحاجة إلى اتخاذ القرارات التي تجبرنا على مواصلة العمل دون انقطاع والابتعاد أكثر عن الدراسة والتأمل لنجمع المزيد من المال لندفع مقابل الأشياء التي لا نحتاج إليها. لا توجد قاعدة تنص على أن النجاح المالي يجب أن يعني عيشك حياة تتخطى إمكاناتك المادية. تذكر: يمكن أن يسعد البشر بأقل القليل.

٢٩ أغسطس

ألا ترغب في شيء = امتلاك كل شيء

"لا يمتلك أحد القدرة على امتلاك كل ما يمكنه امتلاكه، ولكنه يمتلك القدرة على ألا يرغب فيما لا يملك، وأن يستغل بسعادة ما يملك".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

هل يوجد شخص ثري لدرجة أنه قادر على شراء أي شيء؟ بالطبع لا. فحتى أثرى الأثرياء قد يفشلون دومًا في شراء الانتخابات أو الاحترام أو الرقي أو الحب أو الكثير من الأمور الأخرى التي لا يمكن شراؤها.

إن لم يساعدك الثراء الفاحش على شراء كل ما تريد، فهل هذه تعد نهاية المطاف، أم أن هناك طريقة أخرى لحل تلك المعادلة؟ بالنسبة لأصحاب الفلسفة اليونانية: هناك طريقة أخرى: فمن خلال تغيير ما تريد، وعبر تغيير طريقة تفكيرك، ستتمكن من الحصول على ما تريد. يعتقد جون دي روكفيللر، الذي كان فاحش الثراء، أن "ثروة المرء يجب أن تتحدد بالعلاقة بين رغباته ونفقاته ودخله. وإن شعر بأنه ثري بامتلاك ١٠ دولارات، فسيمتلك كل ما يريد، وسيكون ثريًا بالفعل".

اليوم، يمكنك أن تحاول زيادة ثروتك، أو يمكنك أن تسلك الطريق المختصر وأن ترغب في *أمور أقل*.

٣٠ أغسطس

عندما تشعر بالكسل

"مع أي شيء لم تتمكن بعد من تحقيقه، يمكن للفضائل تحقيقه بشجاعة وسرعة. قد يطلق أي لقب أحمق على المرء الذي يتولى مهمة بروح كسولة ومغبونة، أو يدفع جسده دفعًا في اتجاه وعقله في الاتجاه الآخر، وأن يتشتت بين النزعات المتناقضة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

إن بدأت مهمة ما وشعرت على الفور بالكسل والضيق، فاسأل نفسك أولًا: *لم أفعل تلك المهمة؟* وإن كانت المهمة ضرورية، فاسأل نفسك: *ما السبب في ترددي؟ أو خوفي؟ أو غضبي؟ أو إرهاقي؟*

لا تقنع نفسك بصورة مسبقة أن هناك من سيأتي ليريحك من تلك المهمة التي لا ترغب في أدائها، أو بظهور شخص ما فجأة ليفسر لك سبب كون ما تفعله مهمًّا. لا تكن المرء الذي يقبل المهمة بأقواله ولكن ليس بأفعاله. قال ستيف جوبز في لقاء صحفي مع مجلة *بيزنس ويك* في عام ٢٠٠٥، في منتصف الطريق لتحقيق شركة أبل نهضتها المذهلة لتصبح واحدة من كبريات الشركات في العالم: "الجودة أهم كثيرًا من الكم... إن الفوز بالحرب أهم كثيرًا من الفوز بمعركتين".

٣١ أغسطس

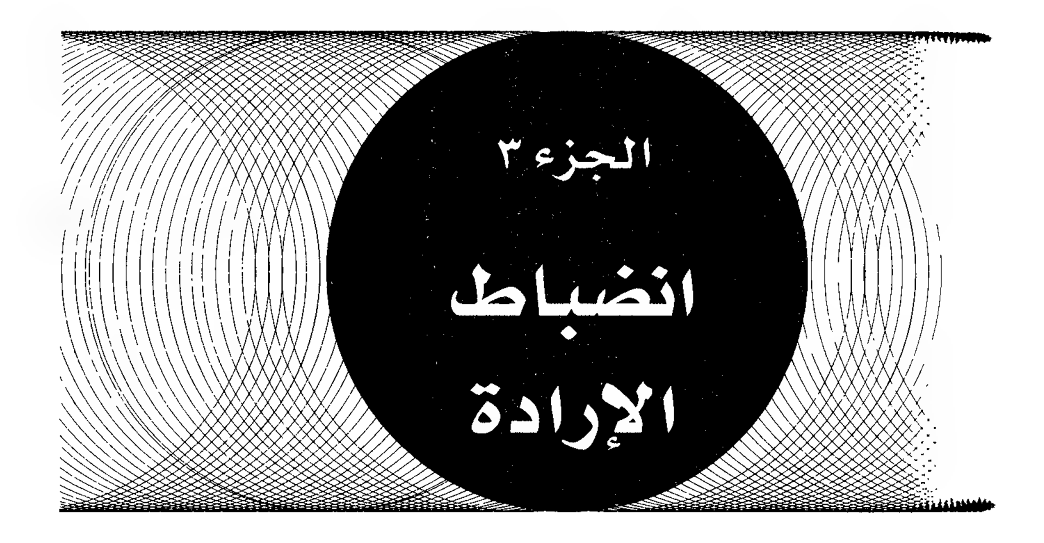
فكر في إخفاقاتك أيضًا

"إن شعرت بالانزعاج من أفعال خطأ ارتكبها شخص ما، تحول على الفور للتفكير في إخفاقاتك، مثل رؤيتك أن المال شيء جيد، أو حب المتعة أو الشهرة ـ أيًا كان. فمن خلال التفكير في هذه الأمور، ستنسى غضبك على الفور، وستفكر في دوافع الشخص الأخر ـ ماذا أيضًا يمكنه فعله؟ أو، إن تمكنت، حاول إخراج دوافعه من المعادلة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ذكرنا سابقًا اعتقاد سقراط المتسامح أن "لا أحد يرتكب الأخطاء عن عمد". ما أوضح إثبات لتلك الفرضية إذن؟ جميع المرات عندما ارتكبنا الأخطاء من دون قصد أو نية سيئة. هل تذكرها؟ عندما كنت وقحًا لأنك لم تنم منذ ليلتين، وعندما تصرفت بطريقة خطأ بناءً على معلومات خطأ، وعندما شردت أو نسيت أو لم تستوعب الأمور... وتطول القائمة إلى ما لا نهاية.

لهذا السبب، من المهم عدم إخراج الناس من حياتنا أو وصمهم بانهم أعداؤنا. وتسامح معهم مثلما تتسامح مع نفسك... عاملهم بنفس أسلوب معاملتك لنفسك حتى تتمكن من مواصلة العمل معهم واستغلال مواهبهم.


الجزء ٣
انضباط
الإرادة

سبتمبر

الجَلَد والمرونة

١ سبتمبر

الروح القوية أفضل من الحظ الحسن

"إن الروح العقلانية أقوى من أي نوع من الحظ ـ فجانب من مهمتها أن ترشد نفسها هنا وهناك، وتعد في حد ذاتها سببًا للسعادة أو الشقاء".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

كان كاتو الأصغر يمتلك ما يكفي من المال ليرتدي ملابس أنيقة، ولكنه كان يتجول في أنحاء روما حافي القدمين، غير مبالٍ برأي الآخرين فيه عندما يمر من أمامهم. كان يمكنه أن يستمتع بتناول أشهى أصناف الطعام، ولكنه اختار بدلًا من هذا تناول الطعام البسيط. وسواءً كانت السماء تمطر أو كان الطقس شديد الحرارة، كان يختار ألا يرتدي شيئًا على رأسه ليقيه كلتا الحالتين.

لماذا لم ينغمس كاتو في تلك المتع؟ لأنه كان يدرب روحه على أن تكون قوية ومرنة. وكان يحاول أن يتعلم بشكل خاص اللامبالاة: توجه "دع ما يحدث يحدث"؛ الأمر الذي ساعده كثيرًا في الجيش وفي الحياة العامة وفي مجلس الشيوخ، وفي حياته كأب ورجل دولة.

وقد كان مستعدًّا باستمرار لمجابهة أي موقف كان، وأي نوع من الحظ. وإن تحملنا تدريباتنا واستعداداتنا مثله، فقد نجد أننا قد ازددنا قوة.

٢ سبتمبر

مدرسة الفيلسوف تعتبر مستشفى

"إن قاعة محاضرات الفيلسوف عبارة عن مستشفى أيها الرجال ـ يجب ألا تخرج منه وأنت تشعر بالاستمتاع، بل بالألم؛ لأنك لم تكن بخير عندما دخلته".

ـ إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

هل خضعت لعلاج نفسي أو إعادة تأهيل من قبل؟ بصرف النظر عما يوحي به الاسم أو عدد مَن يكذبون بشأن هذا النوع من العلاج أو الرسائل التي يتلقونها عنه، فإنه يعد من الأماكن التي تستمتع فيها بحياتك؛ فقد تبين أن الشفاء مؤلم. يدرك الخبراء المدربون متى يستخدمون الضغط وما يخضع للتوتر حتى يتمكنوا من تقوية الجوانب الضعيفة لدى المريض ويساعدوه على تحفيز تلك المناطق الضعيفة.

إن الفلسفة اليونانية تشبه كثيرًا هذا النوع من العلاج، فقد تمس بعض الملاحظات أو الممارسات إحدى نقاط الضغط لديك. ولا شيء شخصي هنا، فمن *المفترض* أن تشعر بالألم. وتلك هي طريقة تطويرك لإرادة التحمل والمثابرة خلال الكثير من الصعوبات في الحياة.

٣ سبتمبر

أولًا، تدريب شتوي قاسٍ

"يجب أن نخضع لفترة تدريب شتوية قاسية وألا نتسرع في الأمور التي لم نستعد لها".
— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قبل ظهور الأساليب الحربية الحديثة، كانت الجيوش تُسرح خلال الشتاء. ولم تكن الحرب شاملة مثل حروبنا الآن، بل كانت عبارة عن سلسلة من الغارات تتخللها حالات نادرة من المعارك الحاسمة.

عندما قال إبكتيتوس إنه يجب علينا أن نخضع لـ"تدريب شتوي قاسٍ" كان يعارض فكرة وجود جندية بدوام جزئي (أو عمل أي شيء بدوام جزئي). فمن أجل تحقيق النصر، يجب على المرء أن يكرس وقته وموارده بالكامل للاستعداد والتدريب. لم يكن ليبرون جايمس يأخذ عطلة صيفية، بل كان يستغلها للتدرب على أمور جديدة في رياضته. ويُدرب الجيش الأمريكي جنوده ليلًا ونهارًا في أوقات السلم، استعدادًا للحالات عندما يضطرون للذهاب إلى الحرب، وعندما يدخلون معمعة الحرب، يواصلون القتال حتى نهايتها.

ينطبق الأمر ذاته علينا: لا يمكننا أن نكرس نصف حماسنا لحياتنا، فلا توجد إجازات أو عطلات نهاية أسبوع، ونظل على استعداد دائم لما ستلقيه الحياة في طريقنا - وعندما تفعل، نكون مستعدين ولا نتوقف قبل أن نتعامل مع تلك الأمور على الوجه الأكمل.

٤ سبتمبر

كيف يمكنك أن تعلم إذا لم تخضع للاختبار من قبل؟

"احكم بأنك لست محظوظًا؛ لأنك لم تمر من قبل بحظ عاثر. لقد عشت حياة خالية من المنافسة ـ ولا يمكن لأحد أن يعلم حدود قدراتك، ولا حتى أنت".

— سينيكا، من كتاب *On Providence*

ينتهي المطاف بغالبية من يمرون بالأوقات العصيبة بالتباهي بتلك التجارب، فقد يقولون: "كانت أيامًا عصيبة"، رغم أنهم قد يعيشون الآن في ظروف أفضل بكثير. وقد يقول آخرون في شوق: "آه لو عاد المرء شابًّا جائعًا من جديد؛ فقد كان هذا أفضل شيء حدث لي في حياتي"، أو "لم أكن لأغير شيئًا مما حدث". ورغم صعوبة تلك الأوقات، فإنها كانت التجارب التي شكلت شخصياتهم، وجعلتهم على ما هم عليه الآن.

هناك فائدة أخرى لما يُدعى الحظ العاثر: بعدما تمر وتشعر به، تخرج من تلك التجربة بفهم أفضل لقدراتك وقوتك الداخلية. ومن شأن السير على النار أن يكون تجربة جيدة؛ لأنك تعرف أنه يمكنك أن تنجو من مثل هذا الموقف في المستقبل. يقول نيتشه: "ما لا يقتلك يزيدك قوة".

لذا، اليوم، إن بدا لك أن الأمور ستتخذ المنحى السيئ، أو أن حظك قد يتغير، لم القلق؟ قد تكون تلك من المواقف المكونة للشخصية التي ستمتن لحدوثها في المستقبل.

٥ سبتمبر

ركز على ما تملكه دون غيرك

"تذكر، إن اعتبرت مَن طبيعته العبودية إنسانًا حرًّا، واعتبرت ما لا تملكه ملكك، ستصبح مقيدًا وبائسًا، وستلقي باللوم على القدر والبشر الآخرين. ولكن إن اعتبرت ما تملكه ملكك دون غيره، وأن ما يملكه الآخرون ليس ملكًا لك، فلن يتمكن أحد من إجبارك على شيء أو إيقافك، ولن يوجد من تلقي عليه باللوم أو تشير إليه بأصابع الاتهام، ولن تفعل شيئًا على النقيض من إرادتك، ولن يستحوذ عليك المال، ولن يؤذيك أحد، لأنه لا أذى سيؤثر فيك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

بعدما سقط الطيار جايمس ستوكدايل فوق فيتنام، تحمل سبع سنوات ونصف العام في الأسر في العديد من معسكرات الاعتقال، ذاق خلالها عذابًا وحشيًّا ولكنه كان دائم الصمود والمقاومة. وذات مرة، عندما أجبره آسروه على الظهور في مقطع فيديو دعائي، جرح نفسه عن عمد جرحًا خطيرًا حتى يكون من المستحيل ظهوره في هذا الفيديو.

وعندما أُصيبت طائرة ستكودايل، أخبر نفسه بأنه "سيدخل عالم إبكتيتوس" - لم يكن يعني حينها أنه سيحضر إحدى المحاضرات الفلسفية، ولكنه كان يدرك ما سيتعرض له بمجرد أن تسقط طائرته على الأرض، وكان يعلم أن النجاة ستكون صعبة.

في لقاء أجراه ستوكدايل مع جيم كولينز من أجل الكتاب التجاري الكلاسيكي *Good to Great*، وضح أنه كانت هناك مجموعة واحدة هي التي كانت تواجه معظم المشكلات في السجن، حيث قال: "كان المتفائلون... هم من يقولون: سنخرج من الأسر في مطلع العام الجديد". وعندما كان يحل مطلع العام، ويذهب؛ كانوا يقولون: سنخرج في منتصف العام، ويحل منتصف العام ويذهب، وهكذا، حتى ماتوا بقلب مفطور".

ولكن ستوكدايل تمكن من المثابرة وتمكن من الخروج من الأسر في النهاية، فقد تمكن من إخماد رغباته وركز فقط على ما أمكنه السيطرة عليه: نفسه.

٦ سبتمبر

يمكنهم أن يكبلوك بالأغلال، ولكن...

"يمكنك أن تكبل ساقيّ، ولكن لن يمكن لأحد أن يكبل حرية اختياري".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يُقال إن إبكتيتوس قد أصيب بعرج دائم بسبب تكبيل ساقيه عندما كان عبدًا. وبعد ألفي عام، كُبلت ساقا جايمس ستوكدايل أيضًا بالأغلال (وكُبلت ذراعاه وراء ظهره وعُلق في السقف؛ ما كان يتسبب في انخلاع مفصليهما مرات عدة). كما أن السيناتور "جون ماكاين" دخل معتقل الأسرى نفسه، وتعرض لمعاملة شبيهة لما تعرض لها ستوكدايل. ولأن والده كان شخصية معروفة، عُرض على ماكاين عدة مرات أن يتخلى عن جنوده ويعود لوطنه مبكرًا. ولكنه تمسك أيضًا بحريته في الاختيار رافضًا الاستسلام للإغراءات حتى إن كان هذا يعني فقدان حريته المادية التي كان يتوق إليها.

لم ينكسر أي من هؤلاء الرجال، ولم يتمكن أحد من حملهم على التضحية بمبادئهم. هذا كل ما في الأمر – قد يسجنك أحدهم، ولكنه لن يتمكن أبدًا من تغيير ما أنت عليه. وحتى في ظل أقسى أنواع التعذيب التي يمكن لإنسان أن يذيقها لإنسان آخر، لا يمكن أن تنكسر قدرتنا على التحكم في عقولنا ولا قدرتنا على اتخاذ قراراتنا – فما بالك بالتنازل عنها.

٧ سبتمبر

قوتنا الخفية

"فكر في طبيعتك. لا يملك الإنسان قوة أعظم من قوة الخيار العقلاني، التي تسيطر على جميع الأمور الأخرى، فهي الحرة التي لا تخضع لأحد".

– إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قضى عالم النفس فيكتور فرانكل ثلاث سنوات سجينًا في العديد من معسكرات الاعتقال، بما فيها معسكر أوشفيتز، حيث قُتلت عائلته بالكامل وزوجته، ودُمرت حياته العملية، وسُلبت حريته. ولم يتبق له ما يعيش من أجله، ولكنه، وبعد تفكير عميق، اكتشف أنه لا يزال هناك شيء وحيد: القدرة على تحديد *ما تعنيه هذه المعاناة*، وأنه لا يمكن للنازيين أن يسلبوه هذا.

بعد ذلك، أدرك فرانكل أنه قادر على العثور على الإيجابيات في الموقف الذي يتعرض له، وسنحت له الفرصة لمواصلة اختبار نظرياته عن علم النفس واستكشافها (بل ومراجعتها). وقد واصل تقديم خدماته للآخرين، حتى إنه عثر على السلوان من حقيقة أن أحباءه قد نجوا من الألم والتعاسة التي كان يواجهها يوميًّا في معسكرات الاعتقال.

إن قوتك الخفية هي قدرتك على استخدام المنطق وانتقاء الخيارات، بصرف النظر عن محدوديتها أو صغرها. فكر في جوانب من حياتك تشعر فيها بأنك محتجز أو ترزح تحت التزامات ثقيلة. ما الخيارات المتوافرة أمامك يومًا بعد يوم؟ قد يفاجئك عدد الخيارات الكبير المتوافر لك. هل لديك أفضلية؟ هل يمكنك العثور على الإيجابيات؟

٨ سبتمبر

لا تدع الثروة تخدعك

"لا يمكن للحظ أن يدمر أحدًا إلا إذا انخدع به أولًا... أولئك الذين لا يتباهون في أوقات الرخاء، ولا تنتفخ أوداجهم فخرًا عندما تتغير أحوالهم. بل على النقيض من كلتا الحالتين، يحافظ الشخص المتوازن على مناعة روحه العقلانية، تظهر قوته، في أوقات الرخاء على وجه الخصوص، في مواجهة المحن".

– سينيكا، من كتاب *On Consolation to Helvia*

في عام ٤١ قبل الميلاد، نُفي سينيكا من روما إلى جزيرة كورسيكا – لسنا على يقين تام من سبب النفي، ولكن يُشاع أنه كان معجبًا بشقيقة الإمبراطور. وبعد فترة وجيزة، أرسل خطابًا إلى والدته ليطمئنها ويعزيها خلال حزنها. ولكنه كان، بشتى الطرق، يتحدث إلى نفسه أيضًا – موبخًا إياها على ذلك التحول المفاجئ في الأحداث، والذي جعله يشعر بالكثير من الحزن.

كان قد تمكن من تحقيق بعض النجاح على المستويين السياسي والاجتماعي. وربما طارد أيضًا بعض الرغبات، وكان عليه أن يواجه وعائلته العواقب – مثلما علينا أن نتحمل عواقب سلوكياتنا والمخاطر التي نقدم عليها.

كيف كانت استجابته؟ كيف تعامل مع الأمر؟ حسنًا، على أقل تقدير، دفعته غريزته لمحاولة طمأنة والدته بدلًا من الشكوى من معاناته. ورغم أن بعض الخطابات الأخرى تُظهر أنه كان يتوسل ويحاول جمع رأي عام يساعده على الوصول إلى روما وإلى سلطاته السابقة (الطلب الذي قُبل في النهاية)، وكان يبدو أنه تحمل ألم وإهانة النفي بصمود وقوة. فقد أعدته الفلسفة التي درسها لفترة طويلة لهذا النوع من المحن ومنحته التصميم والصبر اللازمين للتحمل. وعندما وجد سينيكا أن حظه تحسن بعدما عاد إلى سلطاته، منعته الفلسفة من أن يأخذ الأمر على أنه مسلم به أو أن يعتمد على الحظ. وكان هذا جيدًا؛ لأن القدر كان يخبئ له تحولًا آخر في حياته عندما صب الإمبراطور الجديد جام غضبه عليه، إلا أن الفلسفة ساعدته على أن يكون مستعدًا وجاهزًا مرة أخرى.

٩ سبتمبر

لا يوجد شيء لتخشاه عدا الخوف نفسه

"لن يكون هناك سبب للحياة ولا حدود للتعاسة إن سمحنا لمخاوفنا بالسيطرة علينا".
— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

خلال الأيام الأولى لما أطلق عليه اسم الكساد العظيم، أدى الرئيس فرانكلين ديلانو روزفيلت قَسَم تسلم مقاليد الحكم وألقى خطابه الافتتاحي الأول. وحيث إنه كان الرئيس الأخير الذي كان يتولى المنصب قبل تنفيذ التعديل الدستوري العشرين، لم يكن فرانكلين ديلانو روزفيلت قادرًا على تسلم منصبه قبل شهر مارس - أي أن البلاد كانت ستظل بدون قيادة رسمية قوية طوال أشهر. لقد كان الذعر يخيم على الأجواء، وكانت المصارف في خسارة مستمرة، وكان الشعب خائفًا.

ربما سمعت عبارة "لا يوجد شيء لتخشاه عدا الخوف نفسه" التي قالها فرانكلين ديلانو روزفيلت في خطابه الشهير، إلا أن الجملة بأكملها تستحق القراءة؛ لأنها تنطبق على الكثير من الصعوبات التي نواجهها في حياتنا:

"دعوني أعرض عليكم اعتقادي الراسخ أنه يجب علينا ألا نخشى شيئًا عدا الخوف نفسه - ذلك الرعب منعدم الاسم والمنطق والمبررات الذي يشل الجهود المطلوبة لتحويل التراجع إلى تقدم".

كان أصحاب الفلسفة اليونانية يعلمون أنه يجب الخوف من الخوف بسبب التعاسة التي يجلبها. إن الأمور التي نخاف منها لا تُقارن بالضرر الذي نسببه لأنفسنا وللآخرين عندما نتعثر دون تفكير في محاولة لتجنبها. إن الركود الاقتصادي أمر سيئ، ولكن الذعر أسوأ. ولن يساعدك الهلع في المواقف العصيبة، بل يزيد من الطين بلة. لهذا السبب، علينا أن نقاومه وأن نرفضه إن كنا نرغب في تحويل المواقف لتصب في صالحنا.

١٠ سبتمبر

الاستعداد في الأيام المبهجة

"إليك الدرس التالي لتخفف من اندفاع ذهنك: تناول، في أثناء جزء من الأسبوع، أكثر أصناف الطعام رخصًا وضآلة، وارتد الملابس الزهيدة، واسأل نفسك إذا ما كان هذا هو أسوأ ما تخشاه. وعندما تكون الأوقات جيدة، عليك أن تعد نفسك للمواقف الآتية الأكثر صعوبة، فعندما تكون الظروف مواتية، يمكن للروح أن تبني دفاعاتها ضد تقلباتها. لهذا السبب يتدرب الجنود على المناورات في أوقات السلم، ويقتحمون الحصون الخالية من الجنود ويرهقون أنفسهم من دون أن يتعرضوا للهجوم حتى لا يُصابوا بالإرهاق عندما يتعرضون للهجوم".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

ماذا لو قضيت يومًا واحدًا كل شهر تشعر فيه بالفقر، أو الجوع، أو العزلة التامة، أو أي شيء آخر تخشاه؟ بعد الصدمة الثقافية المبدئية، ستبدأ بالشعور بأن الأمر عادي ولم يعد مخيفًا.

هناك الكثير من المحن التي قد يمر المرء بها، والكثير من المشكلات التي يمكن للمرء أن يحلها مقدمًا. تظاهر بأن المياه الساخنة في منزلك قد انقطعت. تظاهر بأن محفظة أموالك قد سُرقت. تظاهر بأن مرتبة فراشك الوثيرة ليست موجودة وأنه يجب عليك أن تنام على الأرض، أو أن سيارتك أُخذت منك وعليك أن تسير لتقضي شئونك. تظاهر بأنك خسرت وظيفتك وتحتاج للعثور على وظيفة جديدة. مرة أخرى، لا تفكر في هذه الأمور، ولكن *عشها*. وافعل هذا الآن، بينما لا تزال أحوالك بخير. كما يذكرنا سينيكا: "خلال أوقات الرخاء، على الروح أن تقوي من نفسها دائمًا لتتمكن من مواجهة الأوقات العصيبة... إن لم يتدرب أحد على التعايش مع المحن، فدربه عليها قبل أن تحل".

١١ سبتمبر

كيف يبدو الأقل؟

"دعونا نعتد تناول الطعام خارج المنزل بمفردنا، أن نكون خدمًا لعدد أقل من البسطاء، وأن نمتلك الثياب من أجل هدفها الأصلي فقط، وأن نعيش في منازل أكثر بساطة".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

كان الكاتب شتيفان تسفايج - الذي اشتهر بحكمته المشابهة للحكمة الموجودة في الفلسفة اليونانية - في مرحلة ما من حياته أحد مؤلفي الكتب الأكثر مبيعًا في العالم، حتى دُمرت حياته بصعود هتلر إلى سدة الحكم. كانت تلك الفترة حزينة، ولكنها كانت من الحالات التي تكررت كثيرًا على مدار التاريخ: خرج السياسيون من مناصبهم ليتخذوا مواقف أدركنا فيما بعد أنها شجاعة، وتعرضت أموال الكثير من الأزواج المجتهدين ميسوري الحال للسرقة بواسطة المحتالين. وكان الأشخاص يُتهمون بجرائم لا يتم إثبات الجرم عليهم فيها إلا بعد سنوات لاحقة.

في أية لحظة، قد تنقلب أحوالنا رأسًا على عقب ونُجبر على العيش على الكفاف - مال أقل، وتقدير أقل، وإمكانيات أقل، وموارد أقل. وينطبق الأمر ذاته على "القلة" المصاحبة للتقدم في العمر: حركة أقل، وطاقة أقل، وحرية أقل. ولكن يمكننا الاستعداد لكل هذا، إلى حدٍّ ما، عبر تعويد أنفسنا ما قد يبدو عليه الوضع في تلك الحالات.

من بين الطرق التي ستساعدك على حماية نفسك من تقلبات الظروف والدوامة العاطفية الناتجة عن ذلك - أن تعيش وفقًا لإمكاناتك *الحالية*. لذا، اليوم، يمكننا أن نجرب اعتياد امتلاك الأقل والعيش على الأقل حتى لا نشعر بالكثير من الحزن إن أُجبرنا على العيش على القليل.

١٢ سبتمبر

تواضع، وإلا ستُجبر على ذلك

"كان زينو يقول دومًا إنه لا شيء غير لائق أكثر من التعالي، خاصة بين الصغار".

— ديوجينيس اللايرتي، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

كان خطاب إيسقراط الموجه إلى دومينيكوس (الذي أصبح فيما بعد ملهم خطاب بولونيوس تحت عنوان: لكي تملك نفسك، كن صادقًا) يحمل تحذير زينو نفسه. وعند الكتابة من أجل الصغار، ينصح إيسقراط قائلًا: "كن دمثًا عند التعامل مع من تلقاهم، ولا تكن متكبرًا؛ لأن التكبر والغرور لا يمكن لأحد أن يتحملهما حتى العبيد".

من بين أكثر القصص المجازية شهرة - منذ الثقافات القديمة وحتى الأفلام الشهيرة - ذلك الشاب المتهور مفرط الثقة بنفسه الذي يُجبر على التواضع بواسطة رجل أكبر سنًّا وأكثر حكمة. لقد تكررت تلك القصة كثيرًا؛ لأنها من ثوابت الحياة: يميل الناس إلى التفوق على أنفسهم معتقدين أنهم تمكنوا من فهم كل شيء وأنهم أفضل ممن لم يتمكنوا من ذلك. ولقد أصبح التعامل مع هؤلاء الأشخاص الذين يجعلونهم يشعرون كما لو كانوا ينعمون عليهم ببعض المعرفة أمرًا لا يُطاق.

ولكن، يمكن تجنب تلك المواجهات تمامًا: إن لم تنفجر الفقاعة من تلقاء نفسها، فلا حاجة إلى فقئها. إن الثقة المفرطة نقطة ضعف كبيرة وعبء ثقيل. ولكن، إن كنت متواضعًا، فلن يضطر أحد إلى إجبارك على التواضع - حيث تقل أرجحية أن يفاجئك العالم بالمفاجآت السيئة التي يدخرها لك. وإن ظللت متواضعًا، فلن يجبرك أحد على التواضع - ولو بصورة قاسية في الكثير من الأحيان.

١٣ سبتمبر

حماية قلعتنا الداخلية من الخوف

"إن الأحداث هي التي تزيد من تأثير الخوف ـ وإن كان هناك شخص آخر يمكنه التحكم فيها أو منعها، سيمكنه أن يكون ملهمًا بالخوف. كيف تحطمت القلعة؟ ليس بالحديد والنار ولكن بالأحكام... من هنا علينا أن نبدأ، ومن تلك الجبهة علينا أن نحتل القلعة ونعزل الطغاة من الحكم".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

تمنحنا الفلسفة اليونانية مفهومًا بديعًا: القلعة الداخلية. فهؤلاء الفلاسفة يعتقدون، أن تلك القلعة هي التي تحمي أرواحنا. ورغم أننا قد نكون ضعافًا بدنيًا، ورغم أننا تحت وطأة الظروف بطرق شتى، فإن نطاقنا الداخلي غير قابل للاختراق. كما عبر ماركوس أوريليوس عن الأمر (لعدة مرات، في واقع الأمر) قائلًا: "لا يمكن للأشياء المادية أن تمس الروح".

ولكن، يعلمنا التاريخ أن القلعة التي لا يمكن اختراقها يمكن أن تُخترق، إن تعرضت للخيانة من الداخل. حيث يمكن للمواطنين خلف الأسوار – إن وقعوا فريسة الخوف أو الجشع أو حب المال – فتح الأبواب والسماح للعدو بالدخول. وهذا ما يفعله الكثير منا عندما نفقد أعصابنا ونستسلم للخوف.

لقد مُنحت قلعة قوية، فلا تخنها.

١٤ سبتمبر

طريقة أخرى للدعاء

"جرب الدعاء بطريقة مختلفة، وانظر ما سيحدث: بدلًا من أن تطلب... طريقة للتخلص من الأرق... جرب أن تطلب... طريقة تساعدك على عدم الرغبة في الأرق... وبدلًا من طلب... طريقة للتخلص من شخص ما... اطلب طريقة... للتوقف عن التوق للحصول على ممتلكاته. وبدلًا من طلب... طريقة لعدم فقدان طفلي... اطلب... طريقة لفقدان الخوف من ذلك الأمر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

للدعاء صلة تأملية، ولكن في الحياة، نجد أننا جميعًا نأمل أشياءً ونطلبها. ففي المواقف العصيبة، قد نطلب المساعدة في صمت، أو بعد فترة قاسية، قد نطلب فرصة ثانية من الله، وفي خلال مباراة رياضية، قد نجلس مترقبين النتيجة النهائية نقول: "هيا، هيا، هيا. *أرجوك*...". قد لا ندعو أدعية بعينها، ورغم ذلك نظل ندعو. ولكن يصبح الأمر كاشفًا بدرجة كبيرة في تلك اللحظات، مدى أنانية الطلبات التي نطلبها دومًا.

إننا نرغب في تدخل إلهي حتى تصبح حياتنا أسهل فجأة. ولكن، ماذا عن طلب الجلَد والقوة حتى نتمكن من فعل ما نحتاج إلى فعله؟ ماذا لو بحثت عن الوضوح فيما يمكنك السيطرة عليه، وما يقع ضمن نطاق قدرتك؟ قد تجد أنه قد تمت الإجابة عن أسئلتك بالفعل.

١٥ سبتمبر

الحديقة ليست للعرض

"التمرين الأول هو عدم السماح للناس بأن يعرفوا حقيقتك ـ احتفظ بفلسفتك لنفسك لبعض الوقت، مثلما تفعل عند زراعة الفاكهة ـ تغرس البذور في بداية الموسم، وتدفنها تحت الأرض، وتبدأ هي بالنمو تدريجيًّا حتى تصل إلى كامل نضوجها. ولكن، إن نمت البذور قبل أن تنمو ساق النبات بالكامل، فلن يمكنك حصاد المحصول أبدًا... هذا النبات يشبهك تمامًا: إن أظهرت ثمارك مبكرًا، سيقتلك الشتاء".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

بعد كل ما قرأته حتى هذه اللحظة، قد ترغب في التفكير: *كل هذا رائع. لقد فهمت الأمر، أنا مؤمن بالفلسفة اليونانية*. ولكن هذا ليس سهلًا، ولا يعني مجرد اتفاقك مع الفلسفة أنها قد انطبعت في ذهنك ورسخت.

من شأن قراءة الكثير من الكتب لكي تبدو ذكيًّا أو لتنشئ مكتبة منزلية كبيرة أن يشبه زراعتك لحديقة لتبهر بها جيرانك. هل تزرع الحديقة من أجل إطعام أسرتك؟ يعد هذا استغلالًا رائعًا ومربحًا لوقتك. لقد ظلت بذور الفلسفة اليونانية تحت التربة طويلًا. لذا قم بالعمل اللازم لكي تنميها وترعاها، حتى تصبح - وأنت معها - على استعداد تام لفصول الشتاء الآتية في حياتك.

١٦ سبتمبر

يمكن أن يصبح أي أحد محظوظًا، ولا يمكنه أن يكون مثابرًا

"قد يأتي النجاح لمحدودي الموهبة ومعدوميها، إلا أن السمات الخاصة للعظماء هي الانتصار على كوارث الحياة ومحنها".

— سينيكا، من كتاب *On Providence*

ربما تعرفت على أشخاص كانوا محظوظين بدرجة كبيرة في حياتهم، فربما تجمعت فيهم جميع الجينات الجيدة أو كانوا ينجحون في الدراسة والعمل بكل سهولة. ورغم عدم التخطيط واتخاذ القرارات المتهورة والتنقل المفاجئ من أمر إلى آخر، فقد تمكنوا من النجاة من دون خدش واحد. وهناك مثل يقول: "الحظ يحابي الحمقى".

من الطبيعي أن تنظر بحسد إلى هؤلاء الأشخاص، فأنت ترغب في الحياة السهلة أيضًا - أو قد تعتقد ذلك. ولكن هل الحياة السهلة مثيرة للإعجاب لهذه الدرجة في الحقيقة؟

يمكن لأي أحد أن يكون محظوظًا، فلا توجد مهارة مطلوبة لكي تكون لاهيًا، ولكن لن يعتبر أحد هذا الأمر من دلائل العظمة.

من ناحية أخرى، ماذا عن الشخص الذي يثابر خلال الصعوبات، والذي يواصل المضي قدمًا عندما يستسلم الآخرون، والذي يتمكن من الوصول إلى وجهته عبر العمل الجاد النزيه؟ هذا هو الشخص المثير للإعجاب؛ لأن نجاته كانت نتيجة الجلَد والمرونة، وليست نتيجة حق بالوراثة أو ظروف معنية. ماذا عن الشخص الذي لا يتغلب على العقبات الخارجية التي تعترض طريق النجاح فحسب، بل يسيطر أيضًا على نفسه وعلى عواطفه على طول الطريق؟ هذا الشخص أكثر إبهارًا. ماذا عن الشخص الذي تعامل مع ظروف أكثر صعوبة واستوعبها جيدًا، ولكنه انتصر عليها في النهاية؟ تلك هي العظمة.

١٧ سبتمبر

التعامل مع الكارهين

"مـاذا لـو كان هنـاك مـن يحتقرني؟ دعه يفعـل. ولكني لن أسمح لنفســي بفعل أمر مهين أو قولـه. مـاذا لـو كان هناك من يكرهنـي؟ دعه يفعل. ولكني لن أسمـح لنفسي بشيء إلا أن تبـدو عطوفـة وحسنة الطباع وعلى استعداد لأن تُري حتى الكارهين خطأهم ـ ليس بطريقة انتقادية، أو من أجل استعراض مدى صبري، بل بصدق وأمانة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عندما يمتلك شخص ما رأيًا صائبًا بشأن أمر ما، فإن هذا يقول عنه عادة أكثـر مما يقول عن الشخص أو الشيء الذي يدور حوله رأيه. وينطبق هذا الأمر بشـكل خاص عندما يتعلق الأمـر بالاستياء وكراهية الآخريـن (من المفارقات المحزنـة أن مـن يتعرضـون للإجحاف عادة مـا يُكنون انجذابًـا سريًّا نحو من يتظاهرون في العلن بأنهم يكرهونهم).

لهـذا السبـب، كان أصحاب الفلسفـة اليونانية يفعلون أمريـن عند مواجهة الكراهيـة أو آراء الآخرين السيئة: كانوا يسألون: *هل يقع هذا الرأي داخل نطاق سيطرتـي؟* وإن كانت هنـاك فرصة للتأثير أو التغيير، فإنهم يغتنمونها. ولكن إن لـم تكن هناك أية فرصة، فإنهم يتقبلون هؤلاء الأشخاص كما هم (ولا يكرهون كارهيهـم). إن مهمتنا صعبـة بالفعل، ولا نمتلك الوقت للتفكيـر فيما يفكر فيه الآخرون، حتى إن كانت أفكارهم تتعلق بنا.

١٨ سبتمبر

التعامل مع الألم

"عندما تعاني الألم، ضع في اعتبارك أنه لا يوجد ما تخجل منه، وأنه لن يؤثر بالسلب على ذكائك، أو يمنعه من التصرف بعقلانية وللصالح العام. وفي غالبية الحالات، ستساعدك مقولة إبيكوروس: إن الألم يمكن تحمله وسينتهي؛ لذا يمكنك أن تتذكر تلك الحدود وألا تضيف المزيد إليها في مخيلتك. وتذكر أيضًا أن الكثير من حالات الانزعاج عبارة عن ألم خفي، على غرار الميل إلى النوم، والحمى وفقدان الشهية. وعندما تبدأ تلك الحالات بالتأثير عليك بالسلب، أخبر نفسك بألا تستسلم للألم".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في عام ١٩٣١، خلال رحلة إلى مدينة نيويورك، صُدم وينستون تشرشل بينما كان يعبر الطريق بواسطة سيارة كانت تسير بسرعة تزيد على ٥٠ كم/ساعة. وأكد أحد شهود العيان أنه مات. ولكنه قضى ٨ أيام في المستشفى ليشفى من ضلوع مكسورة وجرح غائر في الرأس.

وقد استعاد تشرشل وعيه إلى حدٍّ ما. وعندما تحدث إلى رجال الشرطة، بدأ يحاول جاهدًا أن يثبت أنه الملوم ولم يكن يرغب في أن يلحق بالسائق أي ضرر. في وقت لاحق، حضر السائق إلى المستشفى لزيارة تشرشل. وعندما أدرك "تشرشل" أن السائق قد طُرد من عمله، عرض عليه - الرجل الذي كاد يقتله - بعض المال. لكن الأمر الذي كان يؤلمه أكثر من جراحه هو قلقه من أن الدعاية المصاحبة للحادث قد تؤثر في قدرة الرجل على العمل في المستقبل، وكان يرغب في مساعدته قدر الإمكان.

لقد كتب تشرشل في وقت لاحق مقالة في أحد الصحف عن التجربة التي مر بها: "الطبيعة رحيمة ولا تمتحن قدرات أبنائها، البشر والحيوانات، بما يفوق قدراتهم. لكن عندما تتدخل أفعال الإنسان القاسية، يظهر العذاب الجهنمي. وخلافًا لهذه الأوقات - عش ولا تخش شيئًا وخذ الأمور كما هي، وتجنب التفاهات، وسيصبح كل شيء على ما يرام".

فــي الأعــوام التالية، كان تشرشــل والعالم على موعد مــع أكثر عذاب تمكن البشر من اختراعه، ولكنه - وكذلك الكثير من أسلافنا - تحمل هذا الألم بجلَد. ورغــم فداحة الأمر، عاد كل شيء إلى طبيعته من جديد. فكما يقول إبيكوروس، لا شيء لانهائي. وأنت بحاجة إلى امتلاك القدر الكافي من القوة والكياسة حتى تتمكن من النـجاة.

١٩ سبتمبر

مرونة الإرادة

"تذكر أن تغيير رأيك واتباع تصحيح الآخرين لمسارك لا يتناقض مع الإرادة الحرة؛ حيث إن الأفعال تخصك وحدك ـ لكي تلبي أهدافها بدوافعك وأحكامك، ونعم، بذكائك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عندما يعمل عقلك على مهمة بعينها، هل تتابعها؟ سيكون هذا عملًا فذًّا. ولكن، لا تحول نفسك إلى سجين لهذا النوع من التصميم؛ فقد تتحول تلك الميزة إلى عبء ذات يوم.

إن الأحوال تتغير، وتظهر حقائق جديدة، وتطرأ ظروف، وإن لم تتمكن من التكيف معها - إن واصلت المضي قدمًا دون أن تتمكن من تعديل حالتك طبقًا للمعلومات الجديدة - فلن تكون أفضل من الآلة. لا تدور الفكرة حول امتلاك إرادة حديدية، بل إرادة *قادرة على التكيف* - إرادة يمكنها استغلال المنطق لتوضيح وجهات النظر والنزعات والأحكام للعمل بفاعلية نحو الهدف الصحيح.

ليس من الضعف أن تتغير وتتكيف. والمرونة تعد نوعًا من القوة، ففي واقع الأمر، عند دمج تلك المرونة مع القوة، فسنصبح مرنين ولا نُقهر.

٢٠ سبتمبر

الحياة ليست حركات إيقاعية

"فن الحياة أقرب إلى كونه مصارعة من كونه حركات إيقاعية؛ لأن الحياة الفنية تتطلب أن تكون مستعدًّا لمواجهة الهجوم المفاجئ عليك والصمود أمامه".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

الحركات الإيقاعية، استعارة توصف بها الحياة عادة. يجب أن يكون المرء رشيقًا وخفيف الحركة حتى يتمكن من مواكبة الإيقاعات. ويجب على المرء أن يشعر بالإيقاعات ويتبعها وينساب مع من حوله. ولكن، يدرك من جربوا القيام بالأمور الصعبة، سواءً في منافسة أو محنة، أن استعارة الحركات الإيقاعية ليست كافية؛ حيث إن القائم بتلك الحركات لن يتعرض للاختناق أبدًا بواسطة أي من منافسيه.

أما بالنسبة للمصارع، فعلى النقيض تمامًا، عادة ما تكون المحن والمفاجآت جزءًا لا يتجزأ مما يفعله. إن رياضته قائمة على القتال، مثل الحياة تمامًا. وهو يتصارع مع خصومه ومع قيودهم ومشاعرهم وتدريباتهم.

وتتطلب الحياة، مثل المصارعة، أكثر من مجرد الحركات الرشيقة، حيث يجب أن نخضع لتدريبات شاقة وأن نغرس في أنفسنا إرادة لا تُقهر للفوز. وإن الفلسفة هي الحديد الصلب الذي نشحذ به تلك الإرادة ونقوي الإصرار لدينا.

٢١ سبتمبر

حافظ على الهدوء، وحافظ على السيطرة

"عندما تُجبرك، كما قد يتراءى لك، الظروف على الارتباك المطلق، لملم شتات نفسك بسرعة، ولا تُخرج نفسك من الصورة لفترة أطول من المطلوب؛ فبذلك ستكون قادرًا على الحفاظ على الأمور التي واصلت العودة إليها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ستفاجئنا الكثير من الأمور من وقت لآخر، ليس بنوعية أحداث "البجعة السوداء" فحسب - هجوم إرهابي أو كساد مالي - بل أيضًا بالأحداث الصغيرة غير المتوقعة. قد تتعطل بطارية سيارتك، أو يلغي صديقك زواجه في اللحظات الأخيرة، أو تشعر فجأة بأنك لست بخير. ولتلك المواقف طرقها في جعلنا نشعر بالتشتت والارتباك. إننا نمتلك فرضيات معينة عن العالم، وأنشأنا خططًا حول تلك الفرضيات. والآن، بعد انهيار هذه الفرضيات، قد ينهار أيضًا نظامنا أو فهمنا للعالم.

لا بأس بهذا. إنه يحدث! سيواجه مجموعة من جنود المشاة هجومًا ضاريًا - ما الشيء الذين يحاولون تخبئته عن أعين الفوضى، وسيواجه الموسيقيون مشكلات فنية ويفقدون مكانتهم الفنية من وقت لآخر. في كلتا الحالتين، ما يهم هو أن يتمكنوا من تنظيم صفوفهم وأوضاعهم بأسرع وقت ممكن.

وينطبق الأمر ذاته عليك اليوم؛ فقد يفسد النظام ويتعكر الصفو بفعل الظروف الجديدة. حسنًا، تمالك نفسك واعثر على طريق العودة.

٢٢ سبتمبر

لا ألم، لا جائزة

"تُظهر المصاعب معادن الرجال. لذا، عندما يواجهك تحدٍّ ما، تذكر أن الظروف ستجمعك بشريك أصغر سنًّا للتدرب معه، كما يفعل المدرب البدني. لماذا؟ يتطلب الأمر الكثير من العرق لتكون بطلًا أوليمبيًّا. ولا أعتقد أن هناك تحديًا أفضل من نفسك، فقط إن استخدمتها على أنها ذلك الشريك الأصغر سنًّا".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

كان أصحاب الفلسفة اليونانية يحبون استخدام الاستعارات من المسابقات الأولمبية، خاصة المصارعة. ومثلما نفعل نحن، كانوا يرون الرياضة على أنها طريقة مرحة لقضاء الوقت إلى جانب كونها مجالا للتدرب على التحديات التي لا شك في أن المرء سيواجهها خلال حياته. قال الجنرال دوجلاس ماكآرثر ذات مرة، الكلمات التي حُفرت في وقت لاحق على جدران صالة الألعاب الرياضية بأكاديمية ويست بوينت العسكرية:

في حقول الصراع الودي
يتم نثر البذور
التي، في حقول أخرى، وأوقات أخرى
ستطرح ثمار النصر.

لقد تعرضنا جميعًا لحالات تفوق فيها خصومنا علينا، وشعرنا بالإحباط بسبب مهارة أو خصلة يملكونها ولا نملكها: طول القامة، السرعة، الرؤية، وغيرها. وستخبرنا طريقة اختيارنا للاستجابة لتلك الصراعات بالكثير عما سنكون عليه كرياضيين، وعما سنكون عليه كبشر. هل نرى الأمر كفرصة للتعلم وزيادة قوتنا؟ هل نشعر بالإحباط ونبدأ بالشكوى؟ أو الأسوأ، هل نتجاهل كل هذا ونبحث عن طريقة أسهل للعب، طريقة تجعلنا نشعر بالراحة بدلًا من التحدي؟

لا يتجنب العظماء تلك الاختبارات لقدراتهم، بل يسعون إليها لأنها ليست مجرد معيار للعظمة، بل هي الطريق إليها.

٢٣ سبتمبر

أكثر الحصون أمانًا

"تذكر أن منطقك المسيطر سيصبح لا يُقهر عندما يتجمع حول نفسه ويعتمد عليها، وبالتالي لن يفعل أي شيء على النقيض من إرادته، حتى وإن كان غير عقلاني في اختياره هذا. فإلى أي مدى سيزداد مناعةً إن كانت أحكامه دقيقة وعقلانية؟ لذا، فإن العقل المتحرر من الشغف يعتبر حصنًا لا يمكن اختراقه ـ ولن يوجد للمرء مكان أكثر أمنًا ليتخذه ملاذًا له".

ـ ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ادعى بروس لي ذات مرة ادعاءً مثيرًا للاهتمام: "لا أخشى الرجل الذي تدرب على ١٠ آلاف ركلة لمرة واحدة، ولكني أخشى الرجل الذي تدرب على ركلة واحدة ١٠ آلاف مرة". عندما نكرر فعلًا ما، يصبح سلوكًا نابعًا من العقل الباطن، وقد نفعله من دون أن نفكر.

إن التدرب على الفنون القتالية أو القتال عبارة عن دراسة متعمقة للحركات، قد نعتقد في بعض الأحيان أن الجنود يشبهون الآلات، ولكنهم في الحقيقة تمكنوا من اعتياد أنماط ثابتة من الأفعال غير المدركة. ويمكن لأي منا أن يفعل المثل.

عندما قال ماركوس إنه يمكن للمرء أن يذهب إلى مكان حيث "لا يفعل شيئًا على النقيض من إرادته، حتى إن كان وضعه غير عقلاني"، كان يعني أن التدريب الجيد يمكنه تغيير العادات التلقائية. لذلك، درب نفسك على التخلي عن الغضب، ولن تغضب طوال الوقت. درب نفسك على تجنب النميمة، ولن تنجر إليها. درب نفسك على أية عادة، وستجد نفسك تفعلها حتى في أصعب المواقف.

فكر في السلوكيات التي قد ترغب في جعلها تلقائية إن تمكنت، كم منها جربته لمرة واحدة فقط؟ اجعلها اليوم مرتين.

٢٤ سبتمبر

قد يحدث هذا لك

"يضيف عامل المفاجأة ثقلًا أكبر للكارثة، ولم تفشل تلك المفاجآت مطلقًا في زيادة آلام البشر، ولهذا السبب، يجب ألا يكون أي شيء مفاجئًا بالنسبة لنا. يجب أن تفكر عقولنا بشكل مسبق في جميع الأمور التي لا يجدر بنا أن نعتبرها المسار الطبيعي للأمور، بل التي يمكن أن تحدث. هل يوجد أي شيء في الحياة قد يُسعد الحظ لدرجة أن يهبط من عليائه؟".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في عام ٦٤ ميلاديًا، خلال حكم نيرون، انتشرت حرائق كبيرة في أنحاء مدينة روما، وقد أرسلت مدينة ليون الفرنسية الكثير من المال لمساعدة الضحايا. وفي العام التالي، ضربت الحرائق مدينة ليون، الأمر الذي دفع نيرون لإرسال قيمة الأموال نفسها لمساعدة الضحايا. وقد كتب سينيكا في خطاب لصديقه عن تلك الحادثة، أنه ذُهل من الحدث: تساعد مدينة نظيرتها، ولا يمر وقت طويل حتى تتعرض المدينة الأولى للكارثة نفسها.

كم يتكرر هذا الأمر معنا؟ قد نحاول التسرية عن صديق عندما تفسد علاقته بمن يحب، لنفاجأ بأن علاقتنا بمن نحب قد انتهت. لذا علينا أن نعد عقولنا لاحتمالية تقلب الظروف. في المرة القادمة عندما تقدم تبرعًا لمؤسسة خيرية، لا تفكر في الخير الذي فعلته الآن، بل فكر في احتمالية أنك قد تصبح بحاجة إلى تلك التبرعات ذات يوم.

كما تبادر إلى علمنا، فقد عاش سينيكا مأساة مشابهة؛ فبعد عام أو نحوه من كتابة هذا الخطاب، اتهم زورًا بالتآمر على نيرون. والنتيجة؟ حُكم على سينيكا بأن ينتحر. وطبقًا لرواية المؤرخ تاسيتوس للحدث، بكى أصدقاء سينيكا المقربون وأدانوا الحكم، فكان سينيكا يسألهم المرة تلو الأخرى: "أين شعاراتكم الفلسفية واستعداداتكم طوال سنوات من الدراسة ضد الشرور القادمة؟ هل هناك من لا يعرف قسوة نيرون؟"؛ أي أنه كان يعلم أن الأمر قد يحدث له، فاستعد له جيدًا.

٢٥ سبتمبر

ضعف الاعتمادية

"أرني شخصًا ليس خاضعًا لشيء ما! هناك من يخضعون لرغباتهم وآخرون للجشع أو السلطة، ونحن جميعا نخضع للخوف. أعرف قنصلاً سابقًا كان خاضعًا لامرأة مسنة، وهناك مليونير كان خاضعًا لعاملة نظافة... فليس هناك أكثر ذلًا من تلك القيود التي يفرضها المرء على نفسه".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

جميعنا مدمنون بشكل أو بآخر. إننا ندمن نظمنا اليومية، أو القهوة، أو الراحة، أو قبول الآخرين. وتعني تلك الاعتمادية أننا لسنا المتحكمين في حياتنا - بل الاعتمادية هي المسيطرة.

قال إبكتيتوس: "أي شخص يرغب بشدة في أن يكون حرًّا لن يرغب في شيء يقع تحت سيطرة شخص آخر، إلا إذا كان يرغب في أن يتحول إلى عبد" يمكننا محو حب الأشياء المادية من قلوبنا في لحظات معدودة؛ حيث يمكننا قطع عاداتنا، وقد يمنعنا الطبيب من تناول القهوة، وقد نتورط في مواقف غير مريحة.

لهذا السبب، يجب أن نقوي أنفسنا عبر اختبار تلك الاعتمادية قبل أن تتفاقم. هل يمكنك العيش دون هذا الشيء أو ذاك ليوم واحد؟ هل يمكنك اتباع حمية غذائية لشهر كامل؟ هل يمكنك أن تقاوم الرغبة في الاتصال الهاتفي بشخص ما؟ هل أخذت حمامًا باردًا من قبل؟ لن يصبح الأمر سيئًا بعد المحاولتين الأوليين. هل قدت سيارة صديقك من قبل عندما كانت سيارتك الأفضل معطلة؟ هل كان الأمر سيئًا لهذا الحد؟ اجعل نفسك منيعًا ضد اعتماديتك على الراحة والدعة، وإلا سيجبرك ضعفك على هذا ذات يوم.

٢٦ سبتمبر

فيم تستغل وقت الفراغ

"الفراغ من دون دراسة موت ـ قبر للأحياء".

ـــ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

أنت تستحق عطلة، لأنك تعمل بجد وتضحي وتضغط على نفسك. لقد حان وقت الراحة. اركب طائرة، أو احجز غرفة في فندق أو اذهب إلى الشاطئ - ولكن لا تنس أن تضع كتابًا تحت إبطك (وليس مجرد كتاب تافه). وتأكد من أن تستمتع بعطلتك مثل الشعراء - ليس في كسل بل في *نشاط*، ملاحظًا العالم من حولك، مستوعبًا إياه بالكامل، ومتفهمًا موقعك من الكون بصورة أفضل. خذ راحة من العمل من وقت لآخر، ولكن ليس من التعلم.

ربما كان هدفك هو جمع قدر كاف من المال حتى تتمكن من التقاعد مبكرًا. هذا جيد، ولكن الهدف من التقاعد ليس هو التراخي أو قضاء الوقت، رغم سهولة هذا الأمر، بل السماح بالسعي لتحقيق أهدافك الحقيقية الآن، بعد أن أفسحت لك العقبة الكبرى الطريق. هل ستجلس طوال اليوم دون أن تفعل شيئًا؟ هل ستظل تشاهد التليفزيون إلى ما لا نهاية أم ستسافر من مكان لآخر وتمحو بنودًا من قائمة الأماكن التي ترغب في زيارتها؟ وتلك ليست حياة، ولا حرية.

٢٧ سبتمبر

ما الذي ستكشفه الرفاهية؟

"سيتسبب السلام نفسه في القلق. ولن تمنحك الظروف الآمنة الثقة بمجرد أن يُصعق عقلك – فبمجرد أن يعتاد الهلع الأعمى، لن يمكنه أن يوفر الأمان لنفسه، ولكننا نتعرض لمخاطر أكبر ولا نراها".

– سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

هنـــاك مثل قديم يقول إن المال لا يغير النفوس، بل يكشفها على حقيقتها وقد كتب روبرت كارو أمرًا مشابهًا: "السلطة لا تُفسد، بل تكشف". وتعمل الرفاهية – المادية والشخصية – بالطريقة نفسها بشكل ما.

إن طور ذهنك عادة بعينها – عادة الهلع في حالة سينيكا – فلن يهم عدد الأمور الجيدة التي يقدمها لك. وستظل ملتزمًا بالهلع، وسيظل عقلك يبحث عن أمور ليقلق بشأنها، وستظل تعسًا، وربما أكثر مما سبق؛ لأنه أصبح لديك الآن ما تخسره.

لهذا السبب، من الحماقة أن تأمل في وجود الحظ الحسن. وإن كان عليك أن تأمل بتحقق أمر وحيد، فليكن قوة الشخصية التي يمكنها أن تزدهر مع الحظ الحسن. أو الأفضل، *العمل* على الوصول إلى هذا النوع من الشخصية والثقة فكر في كل فعل وكل خاطرة – فكر فيهما كأحجار تستخدمها في بناء شخصيتك المنيعة. ثم اعمل على كل واحدة منهما لتجعلها قوية ومهمة في حد ذاتها.

٢٨ سبتمبر

معك الورقة الرابحة

"ما مدى صدق أن الظروف قد وضعت، تحت تصرفنا تلك القدرة الكبرى على التحكم في كل شيء آخر ـ القدرة على الاستغلال الأمثل للمظاهر الخارجية ـ ولم تضع أي شيء آخر تحت سيطرتنا. هل هذا بسبب أنها لا تريد لنا أن نحظى بأي شيء آخر؟ أعتقد أنها لو كانت قادرة على منحنا المزيد، لفعلت، ولكن هذا مستحيل".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قد ننظر إلى اليوم القادم ونشعر بالإحباط بسبب جميع تلك الأمور التي لا يمكننا السيطرة عليها: الناس، صحتنا، درجة الحرارة، نتائج مشروع ما بمجرد أن نبدأه.

أو يمكننا أن ننظر إلى اليوم نفسه ونسعد بالشيء الوحيد الذي يمكننا التحكم فيه: القدرة على تقرير ما يعنيه أي حدث.

يقدم الخيار الثاني القوة المطلقة - نوعًا حقيقيًا وعادلًا من السيطرة. وإن كنت قادرًا على التحكم في الآخرين، ألن يمكنهم التحكم فيك؟ ولكنك منحت أفضل ورقة رابحة وأكثرها استخدامًا. فرغم أنك لا تستطيع السيطرة على الأحداث الخارجية، فإنك تملك القدرة على *الاستجابة* لتلك الأحداث. إنك متحكم فيما يعنيه كل من هذه الأحداث بالنسبة لك.

وقد يشمل هذا الحدث ما تمر به الآن. وستجد أن تلك الورقة الرابحة، إن استخدمتها بالطريقة الصحيحة، لا تزول.

٢٩ سبتمبر

حاجاتك الحقيقية محدودة

"لا يمكن لشيء أن يرضي الجشع، إلا أن حتى المعايير الصغيرة يمكنها إرضاء الفطرة. لهذا السبب، لا يجلب الفقر المصاحب للنفي حظًا عاثرا؛ لأن لا منفى سيكون قاحلًا لدرجة أنه لن يقدم دعمًا كبيرًا للمرء".

— سينيكا، من كتاب *On Consolation to Helva*

قد يكون من المفيد أن تفكر فيما اعتدت تقبله كأمر طبيعي: فكر في راتبك الأول - كم بدا كبيرًا في ذلك الحين. أو شقتك الأولى، بغرفة نومها وحمامها وتلك النافذة التي فتحتها في جدار المطبخ. واليوم، بعدما حققت المزيد من النجاح، لم تعد تلك الظروف المحيطة بك كافية. في واقع الأمر، قد ترغب في أكثر بكثير مما تملكه الآن. ولكن، منذ بضعة أعوام، لم تكن تلك الظروف المحدودة كافية فحسب، بل كانت رائعة أيضًا.

عندما نحقق النجاحات، ننسى كم كنا أقوياء في الماضي. لقد كنا نعتاد بصورة كاملة ما نملكه، وكنا نعتقد تقريبًا أننا سنموت من دونه. لا شك في أن ما حدث كان مجرد حديث للطمأنينة. ففي أثناء الحروب العالمية، كان آباؤنا وأجدادنا يعيشون على حصص محدودة من الوقود والزبد والكهرباء. وكانوا بخير، مثلما كنت بخير عندما لم تكن تملك الكثير.

تذكر اليوم أنك ستكون بخير إن ساءت الأحوال، حيث إن حاجاتك الحقيقية محدودة، ولا توجد أمور خطرة إن حدثت ستهدد بقاءك على قيد الحياة. فكر في هذا الأمر - وعدل من مخاوفك طبقًا له.

٣٠ سبتمبر

لا يمكنك أن تمسني

"إن عاملتني بعنف، فقد تسيطر على جسدي، ولكن عقلي سيظل دومًا مع ستيلبو".
— زينو، اقتباس ظهر في كتاب ديوجينيس اللايرتي، من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

لم يدَّع زينو امتلاك قدرات خارقة، ولكنه كان يقول إنه عندما يتعرض جسده للتعذيب، تحمي الفلسفة عقله بواسطة قوة داخلية - تعلمها من أستاذه ستيلبو لا يمكن كسر أبوابها من الخارج، ولاتهزم إلا باستسلامها.

أنظر إلى الملاكم روبن كارتر المقلب بـ "الإعصار"، والذي اتُّهم زورًا بالقتل وقضى نحو ٢٠ عامًا في السجن. كان يقول: "لا أعترف بوجود السجن. إنه ليس موجودًا بالنسبة لي". بالطبع، كان السجن المادي موجودًا، وكان موجودًا بالفعل داخله، ولكنه لم يسمح لعقله بأن يُسجن معه.

إنك تملك أيضًا تلك القوة، وآمل ألا تضطر لاستخدامها في مواقف عنيفة أو جائرة، ولكن في خضم أي نوع من المحن، ستظل متواجدة. وبصرف النظر عما يحدث لجسدك، وبصرف النظر عما يحدث في العالم الخارجي وينعكس عليك، يمكن أن يظل عقلك متمسكًا بالفلسفة، وستظل ملكك، ولا يمكن المساس بها - وستكون أنت أيضًا كذلك، إلى حدٍّ ما.

أكتوبر

الفضيلة والعطف

١ أكتوبر

دع الفضيلة تشرق من داخلك

"هل يشع المصباح ضوءًا ويظل كذلك حتى ينفد وقوده؟ لم لا تحافظ على إشعاع الحقيقة والعدالة والتحكم في النفس حتى تخبو شعلة حياتك؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كتب سينيكا، مكررًا فكرة هيراكليتوس، ما يلي: "نحن الفانين تشتعل حياتنا وتخبو". ويغمر شعاع المنطق الكون، سواءً كانت شعلة مصباحك تضيء للمرة الأولى، بعد فترة طويلة من الظلام، أو حتى إن أضاءت قبل الراحة الأبدية مباشرة، لا فارق.

هاك حيث توجد الآن، وهو مكان جيد مثل أي مكان آخر للسماح للفضيلة بأن تشرق وتواصل الإشراق مادمت على قيد الحياة.

٢ أكتوبر

الممتلكات الأكثر قيمة

"لا يمكن أن يخسر الحكيم أي شيء، حيث يمتلك مخزونًا من كل شيء لنفسه، ولا يترك شيئًا للحظ، ويتمسك بممتلكاته بقوة، ولا يحتاج إلى شيء من الحظ، وبالتالي، لا يمكن للحظ أن يرفعه أو يخسف به الأرض".

— سينيكا، من كتاب *On the Firmness of the Wise*

يدخر بعض الناس أموالهم في صورة أصول - أسهم أو سندات أو عقارات. في حين يستثمر البعض الآخر في العلاقات أو الإنجازات، مدركين أنهم سيستطيعون الاستفادة من تلك الأمور بنفس سهولة استفادة الآخرين من الأموال المدخرة في المصارف. ولكن هناك نوعًا ثالثًا، كما يقول سينيكا، هم من يستثمرون في أنفسهم - أن يكونوا خيرين وحكماء.

أي من تلك الأصول أكثر مناعة ضد تقلبات السوق وكوارثها؟ أيها سيكون أكثر مرونة في وجه المحن والمصائب؟ أيها لن يهجرك أبدًا؟ تعتبر حياة سينيكا مثالًا حيًّا على ذلك. فقد حقق الكثير من الثراء بفضل صداقته بالإمبراطور، ولكن، مع زيادة اختلال نيرون، أدرك سينيكا أنه بحاجة إلى الابتعاد عنه. فعرض عليه اتفاقًا: كان سيعطي نيرون كل ما يملك من مال ويعيد له جميع هداياه في مقابل حريته الكاملة.

ولكن، نيرون رفض العرض في النهاية، ولم يثن هذا سينيكا عن الرحيل والتقاعد في سلام. ولكن، ذات يوم، حضر إليه منفذو الأحكام حاملين الحكم بالإعدام. في تلك اللحظة، ما الذي اعتمد سينيكا عليه؟ لم يكن المال، ولم يكن الأصدقاء، الذين كانوا مصدرًا للحزن، رغم نواياهم الحسنة. بل اعتمد على فضائله وقوته الداخلية.

كانت تلك أقسى لحظة يعيشها سينيكا - وآخرها وأفضلها.

٣ أكتوبر

شعار للاعتماد المتبادل

"تأمل الصلة المتبادلة والاعتماد المتبادل بين كل شيء في الكون؛ حيث إن جميع الأشياء مرتبطة بصورة ما معًا؛ ولهذا السبب تنجذب إلى بعضها ـ لذا يتبع أحدها الآخر طبقًا لقوة حركته ودوافعه ووحدة جميع مكوناته".

ـ ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لاحظت آن لامونت ذات مرة أن جميع الكُتاب "عبارة عن أنهار صغيرة تصب في بحيرة واحدة"، حيث يسهم الجميع في مشروع واحد كبير. وينطبق الأمر ذاته على العديد من المجالات - وحتى داخل الشركة الواحدة، للأسف، ينسى الموظفون أنهم يعملون معًا. إننا كبشر، نتنفس الذرات نفسها التي كونت أجساد أسلافنا، ونعيدها إلى الأرض نفسها عندما نموت.

وقد ذكَّر أصحاب الفلسفة اليونانية أنفسهم، مرارًا وتكرارًا، بترابط الحياة. ربما كان هذا لأن الحياة في اليونان وروما القديمتين كانت قاسية، فقد كان البشر والحيوانات على حدٍّ سواء يُذبحون في الكولوسيوم بلا رحمة لإمتاع حشود الجماهير (الأحداث التي امتعض منها أصحاب الفلسفة اليونانية في كتاباتهم). تم غزو البلدان وبيعت شعوبها كعبيد من أجل توسعة رقعة الإمبراطورية (العبث الذي امتعض منه أصحاب الفلسفة اليونانية أيضًا). لا يمكن أن يظهر هذا النوع من القسوة إلا عندما ننسى صلتنا بالبشر الآخرين وبالطبيعة.

اليوم، اقض لحظات لتتذكر أننا مرتبطون بعضنا ببعض وأن لكل منا دوره (سواء كان هذا الدور جيدًا أو سيئًا أو قبيحًا) في هذا العالم.

٤ أكتوبر

الجماعة للفرد، والفرد للجماعة

"ما لا يصلح للخلية، لا يصلح للنحلة".

– ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ترسخ في مفهوم الفلسفة اليونانية *للانجذاب* فكرة الكون المترابط؛ حيث يعتبر كل شيء في الكون جزءًا من كل أكبر. كان ماركوس أوريليوس من أوائل من كتبوا عن فكرة الكونية – حيث كان يقول إنه مواطن من مواطني العالم وليس روما فقط.

تذكرنا فكرة أنك نحلة تعيش ضمن خلية نحل كبيرة بهذا المنظور. كما أن ماركوس عبر عن النقيض لهذه الفكرة في كتاب *Meditations*، حتى لا ينسى: "ما لا يمكنه أن يضر بالمجتمع، لن يضر بالفرد".

لا يعني كون أمر ما سيئًا بالنسبة لك أنه سيئ بالنسبة للجميع. ولا يعني كون شيء ما جيدًا بالنسبة لك بالطبع أنه سيكون جيدًا بالنسبة للجميع. فكر في مديري المحافظ الوقائية الذين يدخلون في مغامرات كبيرة ضد الاقتصاد – إنهم يربحون عبر تعبيد طريق الفشل أمام جميع الباقين. هل هذا ما ترغب في أن تصبح عليه؟ يدرك متبع الفلسفة اليونانية الجيد أن الدوافع الصحيحة والأفعال الناتجة عنها، تحمل بصورة تلقائية الخير للجميع، وهو الخير الوحيد الذي يريده الحكماء. والعكس صحيح: عادة ما تكون أفعال الخير التي يقوم بها المجتمع خيرًا للفرد.

٥ أكتوبر

لا يمكن التراجع عما قلت

"أن تتعثر قدماك أفضل من أن يتعثر لسانك".

— زينو، اقتباس ذكره ديوجينيس اللايرتي من كتاب *Lives of the Eminent Philosophers*

يمكنك أن تنهض دومًا بعد أن تتعثر، ولكن تذكر: ما قيل لا يمكن التراجع عنه؛ خاصة إذا كانت الكلمات قاسية وجارحة.

٦ أكتوبر

رعاية بعضنا بعضًا

"من طبيعتنا أن نظهر الحب لأصدقائنا وأن نحتفي بإنجازاتهم، كما لو كانت إنجازاتنا نحن. وإن لم نفعل ذلك، فلن تصمد الفضيلة، التي تقوى فقط عبر تجربة وجهات النظر، في داخلنا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

إن مراقبة الناس وهم ينجحون من بين أصعب الحالات التي يمر بها البشر خاصة إن لم يكونوا قادرين على تحقيق النجاح. ففي عقليتنا القائمة على الصيد والجمع، نشك دومًا في أن الحياة عبارة عن لعبة لا طائل منها - أن المرء عندما يمتلك المزيد من الأدوات قد ينتهي به الأمر ولم يحقق إلا القليل.

لكن، مثلما تقول جميع مذاهب الفلسفة، يدور التعاطف والإيثار حول ممارستهما. وكما لاحظ سينيكا، يمكن أن تتعلم "الشعور بالسعادة لنجاح الآخرين والحزن على فشلهم" - هذا ما يفعله أصحاب الفضائل.

حيث يعلمون أنفسهم أن يفرحوا بصدق من أجل الآخرين - حتى إن كان هذا على حساب أنفسهم في بعض الحالات - وتنحية الغيرة والرغبة في التملك جانبًا. ويمكنك أن تفعل هذا أيضًا!

٧ أكتوبر

سبب أناني لأن تكون جيدًا

من يرتكب الأخطاء، يرتكبها لنفسه. والجائر، يجور على نفسه - ويجعل من نفسه شريرًا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في المرة القادمة عندما ترتكب خطأ، حاول أن تتذكر الشعور الذي انتابك. فنادرًا ما ستجد شخصًا يقول: "لقد انتابني شعور رائع".

هناك سبب وجيه للعثور دومًا على آثار قيء في أماكن جرائم القتل، وبدلا من الراحة التي كان المرء يعتقد أنه سيشعر بها عندما يفقد السيطرة على نفسه أو عند تحقيق الانتقام، ينتهي به المطاف وقد انقلبت معدته. ونشعر بنسخة أضعف من تلك عندما نكذب أو نخدع أو نلحق الأذى بشخص ما.

لذا، في ذلك الكسر من الثانية قبل أن تتدخل نفسك الشريرة في الأمر، اسأل نفسك: *بم أشعر حيال نفسي؟* هل يرتفع الخوف في تلك اللحظة كغصة في حلقك، لأنك شككت في أن تورطك في المشكلة يستحق فعل ذلك الأمر من البداية؟

نادرًا ما يصاحب ارتكاب الأخطاء وعيًا ذاتيًا. فإذا كنت بحاجة إلى سبب أناني لكي لا ترتكب الأخطاء، فتواصل مع تلك الأحاسيس، فلا يوجد تأثير محبط قوي لتلك الدوافع.

٨ أكتوبر

المتعة الكبرى

"نعم، قد يكون تحقيق أمنيتك أمرًا رائعًا. ولكن، أليس هذا هو السبب في أن المتعة تجعلنا نفشل؟ وبدلًا من هذا، انظر إذا كان يمكنك جعل تلك الأمور أكثر روعة – روح أو حرية أو أمانة أو عطف أو طهارة رائعة. لا يوجد شيء أكثر إمتاعًا من الحكمة نفسها، عندما تفكر في مدى ثقتك وراحة أعمال الفهم والمعرفة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لا يمكن لأحد أن يجادل فكرة أن المتعة *ليست* ممتعة؛ فهذا هو ما تفعله بطبيعتها.

ولكن، اليوم، يذكرك ماركوس أوريليوس – كما ذكر نفسه – بأن تلك المتع نادرًا ما تقف لدعم الفضائل. إن دفعات هرمون الدوبامين المصاحبة لممارسة العلاقة الحميمة لا تدوم، وكذلك لا يدوم الفخر المصاحب للإنجازات أو حتى التصفيق الحاد من الحضور. وتلك المتع شديدة القوة والتأثير، ولكنها تنتهي وتتركنا راغبين في المزيد. ما الذي يستمر لفترة أطول (ويظل داخل نطاق سيطرتنا)؟ الحكمة والشخصية الجيدة والرزانة والعطف.

٩ أكتوبر

حدد المعايير واستخدمها

"عندما يتم تحديد المعايير، يمكن اختبار الأمور وتقييمها. وهذا هو عمل الفلسفة: فحص المعايير ورفعها، أما عمل الشخص الخير الحقيقي فهو استخدام تلك المعايير عندما يدركها".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

نعيش أيامنا في استجابات وردود أفعال، ولكننا نادرًا ما نقف لنسأل: *هل يتفق هذا الأمر الذي أوشكت على فعله مع معتقداتي؟* أو السؤال الأفضل: *هل هذه هي نوعية الأمور التي قد يفعلها الشخص الذي أرغب في أن أصبح عليه؟*

مهمة الناس هي تحديد المعايير، ومن ثم عدم التنازل عنها أبدًا. فعندما تنظف أسنانك أو تختار أصدقاءك أو تفقد أعصابك أو تحب شخصًا ما أو تربي طفلك أو تنزه كلبك - تعتبر جميع تلك الأفعال فرصًا.

لا تقل: *أريد أن أفعل الصواب* - فهذا مبرَّر، بل *سأفعل الصواب في تلك الحالة بالذات، الآن*. ضع المعايير، والتزم بها - هذا كل ما يتطلبه الأمر!

١٠ أكتوبر

الاحترام والعدالة

"اترك الماضي وراء ظهرك، ودع المقادير تهتم بالمستقبل، وأرشد، بدلًا من ذلك، الحاضر إلى الاحترام والعدالة. واحترم حتى تحب ما كان من نصيبك، فقد جمعتكما الطبيعة معًا. واعدل حتى يمكنك قول الحقيقة بكل حرية ومن دون مواربة، وحتى لا تتصرف إلا بالقدر الذي تحتاج إليه قوانين الأمور وقيمها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يقول أولوي جيليوس إن إبكتيتوس قال ذات مرة: "إن كان على المرء أن يحفظ كلمتين عن ظهر قلب، وأن يستخدم الآلام للحكم على نفسه وحمايتها، فسيعيش حياة خالية من الأخطاء ومليئة بالسكينة. هاتان الكلمتان هما: المثابرة والمقاومة". يا لها من نصيحة رائعة! ولكن، ما المبادئ التي سنحدد على أساسها الأمور التي علينا المثابرة من أجلها وتلك التي يجب أن نقاومها؟

يقدم لنا ماركوس الحل: الاحترام والعدالة - بمعنى آخر، الفضيلة.

١١ أكتوبر

النزاهة هي وضعك التلقائي

"كـم سيكـون الأمـر سيئًا ومخادعًا إن قال النـاس إنهم يريدون أن يَصدُقوك القول! مـا هدفـك يـا صديقي؟ إن الأمر لا يحتاج إلى إعلان، ولكنـه شديد الوضـوح، كما لو كان مكتوبًـا علـى جبهتـك، ومسموعًـا في نبرة صوتـك. باختصـار، يجب أن يكـون الصدق والخيـر مثـل العنـزة ذات الرائحة الكريهـة: تدرك وجودها عندما تكـون في مكان واحد معها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

استخدمنا جميعًـا من قبل عبـارات مثـل: "سأكون صريحًـا معك..."، "أصدُقـك القـول..."، "لا أقصد أن أقلل من احترامك ولكن...". لا يهم إذا مـا كانت تلك العبارات مجرد تعبيرات جوفـاء أم لا، إلا أنها تثير سؤالًا: إن كان عليك أن تبدأ تعليقاتك بإشارات إلى الصدق والصراحة، فما الذي ستقوله تلك الإشـارات عن بقية حديثـك؟ إذا كنت تقول إنك تتحدث بصدق *الآن*، فهل يعني هذا أنك لا تفعل ذلك عادة؟

ولكـن، ماذا لو عشـت حياتك لتجعل سمعتـك هي أن أمانتك تسـاوي أمانة الخزانة الأمريكيـة في تعاملاتها المالية، وأنك عادل وواضح مثل العقد، وثابت كتعاقـب الليل والنهار؟ لن ينقذك هذا مـن الحاجة إلى استخدام تلك العبارات المطمئنـة التي يجـب أن ينخرط فيهـا الآخرون فحسب، بـل ستجعلك شخصًا أفضل أيضًا.

١٢ أكتوبر

أحب دائمًا

"يقول هيكاتو: يمكنني أن أعلمك كيفية إعداد وصفة الحب من دون عقاقير أو أعشاب أو أية وصفات خاصة: إن كنت ترغب في أن تُحَب، فأحب".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

في عام ١٩٩٢، ألقت باربرا جوردان خطابًا في المؤتمر الوطني الديمقراطي ونددت بالجشع والأنانية والانقسام التي كانت سمات العقد السابق. كان الناس على استعداد للتغيير، فسألتهم: "التغير إلى ماذا؟ تغيير بيئة الثمانينيات إلى بيئة تتسم بالإخلاص للاهتمامات العامة والخدمة العامة والتسامح والحب. الحب ثم الحب ثم الحب".

الحب ثم الحب ثم الحب. لماذا؟ لأنه، كما قالت فرقة البيتلز الغنائية: "في النهاية، سيساوي الحب الذي تتلقاه الحب الذي تعطيه" - ليس في مجال السياسة فقط، وليس في التسامح فقط، بل في حياتنا الخاصة أيضًا. لا يوجد موقف تساعدنا فيه الكراهية على تحقيق أي شيء. ولكن، يتحسن أي موقف أيًا كان إن تخلله الحب - أو التعاطف أو التفاهم أو التقدير - حتى في تلك المواقف التي تعارض فيها شخصًا ما.

من يدري! فربما يعود إليك بعض من هذا الحب.

١٣ أكتوبر
يجب ألا تلجأ إلى الانتقام

"أفضل طريقة لتنتقم هي ألا تنتقم".
— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

"أن تدع نفسك لتشفى أفضل من أن تسعى للانتقام ممن آذاك؛ حيث إن الانتقام يضيع الكثير من وقتك ويعرضك لأذى أكبر من ذلك الذي سعيت للانتقام بسببه. فدائمًا ما يدوم الغضب أطول من الألم، ومن الأفضل أن تسلك الاتجاه المعاكس. هل سيعتقد أي شخص أنه من الطبيعي أن تعود لركل حمار ركلك أو أن تعض كلبًا عضك؟".
— سينيكا، من كتاب *On Anger*

لنفترض أن هناك شخصًا ما عاملك بطريقة وقحة. لنفترض أن شخصًا ما ترقى قبلك لأنه نسب عملك إلى نفسه أو حصل عليه بطريقة ملتوية. من الطبيعي أن تفكر: *يا إلهي، تلك هي الطريقة التي يسير بها العالم*، أو *سيأتي اليوم الذي سوف أتصرف فيه بالطريقة ذاتها*، أو الأكثر شيوعًا: *سأنتقم منهم ذات يوم*. إنها أسوأ الردود الممكنة على السلوكيات السيئة.

كما كتب كل من ماركوس وسينيكا، الرد المناسب على تلك السلوكيات - الانتقام الأفضل - هو ألا تنتقم على الإطلاق. فإن عاملك شخص ما بوقاحة ورددت عليه بوقاحة مماثلة، فإنك لم تفعل أي شيء عدا أنك أثبت له أنه كان محقًّا في معاملتك بهذه الطريقة. وإن قابلت خداع شخص ما بالمثل، فخمن، ماذا سيحدث؟ ستثبت له أنه محق - فقد أصبح الجميع كاذبين الآن.

وبدلًا من هذا، دعنا اليوم نسع لأن نكون أفضل من الأمور التي تصيبنا بالإحباط أو الألم. دعنا نكن النموذج الذي نرغب في أن يحذو الجميع حذوه. من السيئ أن تكون مخادعًا أو أنانيًّا أو أن تشعر بالرغبة في إيذاء الآخرين، إلا أن العيش متمسكًا بالأخلاق سيكون أمرًا رائعًا.

١٤ أكتوبر

لا تغضب؛ بل قدم العون

"هل تشعر بالغضب عندما تشم رائحة كريهة من شخص ما أو كانت رائحة نَفَسه لا تُطاق؟ ما الهدف من هذا؟ فمع وجود الفم والعرق، ستظل هناك دومًا رائحة كريهة تنبعث. قد تقول، إنه يجب على الآخرين أن يكونوا مراعين، ألا يدركون كم يؤذون الآخرين؟ حسنًا، لقد أصبحت مراعيًا أيضًا، هنيئًا لك. لذلك استخدم منطقك الطبيعي وأيقظ منطقهم، واعرض عليهم الأمر، وبقوة. فإن استمعوا إليك، ستكون قد عالجتهم من دون الحاجة للغضب الذي لا طائل منه، ومن دون دراما أو أفعال غير لائقة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ماذا عن الشخص الجالس بجوارك في الطائرة الذي يتحدث بصوت مرتفع ويعتدي على مساحتك الشخصية؟ ماذا عن الشخص الذي تصر على أسنانك منه وتكرهه من أعماق قلبك بسبب وقاحته وجهله وفظاظته؟ في مثل تلك المواقف، قد تشعر بأن الأمر يتطلب كل ما تملك من قوة وإرادة حتى لا تقتله.

من الغريب أن تلك الفكرة مرت بأذهاننا من قبل: أن تطلب منه بأدب أن يتوقف عما يفعله أو أن تحاول الجلوس في مقعد آخر. قد تفضل أن تغضب في داخلك وتشعر بالمرارة وتستاء بدلًا من الدخول في مناقشة مع هذا الشخص، وقد تساعده على أن يستمتع بحياته وأن يرى العالم مكانًا أفضل. إننا لا نرغب في أن يصبح الناس أفضل فحسب، بل نتوقع أن يحدث هذا فجأة - إننا قادرون على حمل الناس على التغير وأن نطلق الرصاص على رءوسهم بنظراتنا الغاضبة.

ولكن، عندما تفكر في الأمر بهذه الطريقة، فقد تتساءل مَن الشخص الوقح الحقيقي: أنت أم هو؟

١٥ أكتوبر

امنح الآخرين حرية الشك

"يتغير كل شيء طبقًا لفرضياتك عنه، ويعتمد هذا الأمر عليك. ويمكنك أن تتجنب الأحكام المتعجلة إن أردت، وعندما تبحر بهدوء بسفينتك حول الفكرة، ستعثر على بحار هادئة وطقس جيد وميناء آمن".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

قال قاضي المحكمة العليا الأمريكية أوليفر ويندل هولمز ذات مرة: "حتى الكلب يمكنه أن يعرف متى يتعثر ومتى يُركل". ولكن، إن دست على كلبك دون قصد، فاعلم أن ردة فعله الأولى إما أن ينبح أو يعوي أو يعض. ففي تلك اللحظة، لن تكون هناك أية محاولة للتفرقة - بل الألم فقط. ومن ثم، يرى الكلب من تكون، ويسمع صوتك تطمئنه، فيهدأ على الفور ويعود لهز ذيله في حب.

الشخص الصالح لا يتعجل في إصدار الأحكام على الآخرين، فلديه العديد من الافتراضات: ربما كان ما فعله فلان أمرًا عرضيًّا، أو أنه لم يكن يعلم، أو أنه لن يكرر هذا الأمر. وقد يسهل هذا الأسلوب من قدرتنا على تحمل الحياة ويجعلنا أكثر تسامحًا، في حين يزيد افتراض سوء النية - أكثر أنواع الأحكام تسرعًا - من صعوبة تحمل أي شيء.

كن حسن النية ومرنًا في فرضياتك عن الآخرين، وستجد، كما يقول ماركوس، بحارًا أكثر هدوءًا وطقسًا أفضل.

١٦ أكتوبر

انشر الحكمة

"بعض من يملكون عقولًا استثنائية يمكنهم استيعاب الفضائل بسرعة، أو ينشئونها داخل أنفسهم. أما النوعيات الكسولة غير المتفائلة، والمقيدة بالعادات السيئة، فيجب أن يعملوا دومًا على تنظيف أرواحهم الصدئة... ويمكن إنقاذ ومساعدة الأنواع الأكثر ضعفًا من آرائهم السيئة إن تركناهم في رعاية المبادئ الفلسفية".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

إن الفلسفة اليونانية لا تعتبر عقيدة. وأنت لست مجبرًا على إنقاذ أي شخص - ولا يوجد عقاب لك إن ظلت روحك جاهلة بتعاليم إبكتيتوس أو ماركوس أوريليوس.

ولكن الآن، بعد أن تعلمت ودرست وعرفت طريقًا أفضل، يمكنك أن تخدم الناس بصورة أفضل. ويمكنك مشاركة حكمتك أو أفكارك مع الأصدقاء والأغراب على حد سواء - واضعًا في اعتبارك دومًا أن النموذج الجيد أفضل من المحاضرات.

يستحق الجميع أن يستفيدوا من "المبادئ الفلسفية" كما قال سينيكا. فإن رأيت شخصًا ما بحاجة للمساعدة، أو طلب المشورة، فقدمها له؛ فأنت تدين له بهذا.

١٧ أكتوبر

فائدة العطف

"يجب الحفاظ على الفائدة مثل الكنز الثمين، الذي لا يُكشف عنه إلا عند الضرورة... تريد الحياة من الجميع أن يفعلوا الخير... وأينما تواجد البشر، تواجدت فرص العطف".

— سينيكا، من كتاب *On the Happy Life*

يعد الشخص الأول الذي تلتقيه اليوم - سواءً كان أحد معارفك أو أصدقائك وبصرف النظر عن سياق لقائكما؛ إيجابيًّا كان أو سلبيًّا - فرصة للعطف، أو كما كتب مختلف المترجمين في ترجماتهم المختلفة لما قاله سينيكا، فرصة *للفائدة* لكليكما. يمكنك أن تحاول إدراك من أين أتى هذا الشخص، ويمكنك أن تحاول إدراك من يكون، وماذا يحتاج، وما القوى أو الدوافع التي تحركه، ويمكنك أن تعامله معاملة حسنة وتستفيد من ذلك بالمقابل.

وينطبق الأمر ذاته على الشخص الثاني الذي تلتقيه، والثالث أيضًا. بالطبع، لا ضمان لأن يرد لك هؤلاء الأشخاص صنيعك، ولكن هذا ليس بالأمر المهم. سنركز، كالعادة، على ما يمكننا التحكم فيه: في هذه الحالة، القدرة على اختيار الرد بعطف.

١٨ أكتوبر

ألد الأصدقاء

"لا يوجد أسوأ من ذئب يصادق خروفًا. لذا تجنب الصداقات الزائفة قدر إمكانك. فإن كنت شخصًا جيدًا وصريحًا وبداخلك الخير، فيجب أن يبدو هذا في عينيك وليس إشارة للهروب".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

من الجلي أنه يجب على المرء الابتعاد عن الأشرار والمتلونين قدر الإمكان: صديق غيور، والد نرجسي، زوج غير أهل للثقة. ويذكرنا ماركوس أوريليوس للوهلة الأولى بضرورة تجنب الأصدقاء الزائفين.

ولكن، ماذا لو عكسنا الوضع؟ ماذا لو سألنا أنفسنا عن الأوقات التي كنا فيها أصدقاء زائفين؟ ففي نهاية المطاف، هذا ما تدور حوله الفلسفة اليونانية: عدم الحكم على سلوكيات الآخرين، بل الحكم على سلوكياتنا نحن.

لقد مررنا جميعًا بأوقات كنا فيها أصدقاء زائفين: كنا نُظهر الود على وجوهنا - لأننا كنا نحاول الحصول على شيء ما منهم - ولكننا تحدثنا، في وقت آخر ومع أشخاص آخرين، عن مشاعرنا الحقيقية. أو أننا صادقنا شخصًا ما لفترة طويلة، ولم نهتم به إلا في أوقات الرخاء فقط، أو عزفنا عن مساعدته عندما كان في أمسِّ الحاجة إلينا.

إن هذا السلوك دنيء ولا يناسبنا - وسيفيدنا تذكر هذا في المرة القادمة عندما نتهم شخصًا ما بكونه صديقًا سيئًا.

١٩ أكتوبر

العادات الجيدة تمحو العادات السيئة

"حيث إن العادات لها قوي علينا، وأننا اعتدنا تتبع دوافعنا نحو الربح، وتجنب الأمور الخارجة عن نطاق اختياراتنا، يجدر بنا أن نكون عادات مضادة لهذا، وعندما تكون المظاهر خادعة، استخدم القوة المعاكسة لتدريب نفسك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عندما ينبح الكلب بقوة لأن شخصًا ما يقف أمام عتبة بابك، فإن أسوأ ما يمكنك فعله هو أن تصيح فيه. فبالنسبة للكلب، سيبدو أنك تنبح أيضًا، وعندما يعدو الكلب مبتعدًا، فلن يفيدك شيئًا أن تطارده - فسيبدو الأمر له أن كليكما يعدو. والخيار الأفضل في كلتا الحالتين هو أن تمنح الكلب شيئًا آخر ليفعله. قل له أن يجلس. قل له أن يذهب إلى مكانه المعتاد للنوم وسر أنت في الاتجاه المعاكس. اكسر النمط، وقاطع الدافع السلبي.

ينطبق الأمر ذاته علينا: عندما تظهر عادة سيئة جلية علينا، عارضها بالالتزام بفضيلة معاكسة. على سبيل المثال، لنفترض أنك ضبطت نفسك تسوف اليوم - لا تحاول التعمق في الأمر ومقاومة التسويف، بل انهض واخرج للسير محاولًا تصفية ذهنك وإراحته. وإن وجدت نفسك تقول أمرًا سلبيًّا أو مهينًا، فلا تقسُ على نفسك، بل أضف كلمات إيجابية وجيدة لتحسين تعليقاتك.

عارض العادات الراسخة، واستخدم القوة المعاكسة للتدريب لزيادة قوتك والتقدم أكثر. وإن وجدت نفسك تسلك طرقًا مختصرة خلال تمارينك أو مشروعاتك، فقل لنفسك: "حسنًا، الآن سأحاول التقدم أكثر وسوف أفعل الأفضل".

تمتلك العادات الحسنة القدرة على محو العادات السيئة، ومن السهل انتقاء العادات - كما نعلم جميعًا!

٢٠ أكتوبر

علامات الحياة الجيدة

"إنك تمتلك دليلًا مستمدًا من تجوالك المستمر على أنك لم تعثر على فن الحياة في أي مكان - ليس في المنطق ولا الثروة ولا الشهرة ولا في الانغماس في المتع. أي مكان. أين هو إذن؟ في فعل ما تمليه عليك الطبيعة البشرية. كيف يمكن للمرء أن يفعل هذا؟ من خلال امتلاك مبادئ تكون مصدرًا للرغبة والأفعال. أية مبادئ؟ إنها تلك المبادئ المتعلقة بالخير والشر، مع الاعتقاد أنه لا خير للبشر إلا في الأفعال التي تؤدي إلى العدالة والسيطرة على النفس والشجاعة والحرية، ولا شر للبشر إلا في الأفعال التي تدمر تلك الأمور".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ما *معنى الحياة؟ لم ولدت؟* يواجه أغلبنا صعوبة في الإجابة عن هذه الأسئلة - أحيانًا عندما كنا صغارًا، وأحيانًا أخرى عندما كنا يافعين. ونادرًا ما كنا نعثر على أية إجابات توجهنا نحو الوجهة الصحيحة. ولكن، هذا لأننا لم نلتفت لنقطة مهمة. وكما يوضح فيكتور فرانكل في كتابه *Man's Search for Meaning*، إنه ليس سؤالنا لنطرحه، بل نحن من يجب أن يُطرح عليهم هذا السؤال. وحياتنا هي الإجابة.

لن تخبرك كثرة الترحال أو القراءة أو حتى الحكماء بما ترغب في معرفته، ولكن أنت من يجب أن يعثر على الإجابة في أفعالك، في عيشك حياة جيدة - من خلال تجسيد مبادئ العدالة والسيطرة على النفس والشجاعة والحرية والنفور من الشر في نفسك.

٢١ أكتوبر

الأبطال، في التو واللحظة

"يالها من سلوكيات! لا يحب الناس إطراء معاصريهم الذين يشاركونهم حياتهم، ولكنهم يمتلكون توقعات كبيرة لينالوا الإطراء من الأجيال التالية ـ الأشخاص الذين لم يلتقوهم أو لن يفعلوا. وقد يشبه الأمر الشعور بالاستياء من أن الأجيال السابقة لم تمدحك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لا تزال الإسكندرية، مدينة مصرية، تحمل اسم مؤسسها، الإسكندر الأكبر، بعد حوالي ٢٣٠٠ سنة من وجوده هناك. ما مدى روعة أن تظل مدينة تحمل اسمك بعد قرون عدة، وأن تعلم أن الناس لا يزالون يتفوهون باسمك؟

ولكني أعتقد أن هذا لم يكن رائعًا؛ لأنك ستكون، مثل الإسكندر، قد مت. لن تمتلك أية فكرة عن أن اسمك ظل خالدًا على مر القرون. لم يستمتع أي شخص بإرثه الخاص - على الإطلاق.

الأمر الأسوأ، فكر في جميع الأمور المروعة التي فعلها الإسكندر ليحقق ما حققه. لقد قاتل في عدد كبير جدًّا من الحروب. وقاتل في حروب لا طائل منها. وكان سريع الغضب - حتى إنه قتل أقرب أصدقائه في شجار عندما كان غاضبًا. لقد كان متهورًا وعبدًا لطموحه. هل يعتبر شخصًا مثيرًا للإعجاب بالفعل؟

بدلا من إضاعة ولو لحظة واحدة في التفكير في آراء الأجيال القادمة - من لم يولدوا بعد - ركز بكامل وجدانك على أن تكون أفضل شخص يمكنك أن تكون عليه في الحاضر، وعلى أن تفعل الصواب، الآن. إن المستقبل القريب لا صلة له بالأمر. كن خيرًا ونبيلًا ورائعًا الآن - فهذا هو المهم.

٢٢ أكتوبر

من السهل أن تكون أفضل، ولكن أفضل في ماذا؟

"قد يكون هناك شخص ما بارع في القضاء على خصومه، ولكن هذا لا يجعله أكثر مراعاة للمجتمع أو أكثر تواضعًا أو أكثر استعدادًا للظروف الطارئة، أو أكثر تساهلًا مع أخطاء الآخرين".

— ماركوس اوريليوس، من كتاب *Meditations*

تحسين الذات يعد هدفًا نبيلًا. وغالبية الناس لا يكلفون أنفسهم عناء محاولة تحقيقه. ولكن، من بين مَن يحاولون تحقيقه، من المحتمل أن يتسبب الغرور والسطحية في إفساد هدفهم برمته. هل ترغب في نحت عضلات بطنك لأنك تتحدى نفسك لتحقيق هذا الهدف الصعب، أم لأنك ترغب في إبهار الآخرين عندما تخلع قميصك؟ هل شاركت في هذا الماراثون لأنك ترغب في اختبار حدود قدراتك أم لأنك تحاول الهرب من مشكلاتك الأسرية؟

لا يجدر بنا توجيه إرادتنا نحو أن نصبح شخصًا في لياقته البدنية المثالية أو شخصًا يتحدث عدة لغات، ولكن من لا يمتلك لحظة واحدة ليضيعها على الآخرين. ما الهدف من الفوز في المسابقات الرياضية مع الفشل في محاولتك، لأن تكون زوجًا أو زوجة أو والدًا أو أمًّا او ابنًا أو ابنة أفضل؟ دعونا لا نخلط بين البراعة في فعل *الأمور* وبين أن نكون *أشخاصًا* أفضل؛ فأحدهما يعتبر أولوية أهم من الآخر.

٢٣ أكتوبر

أظهر الخصال التي خُلقت من أجلها

"هل ينبهر الناس بذكائك الحاد؟ لا بأس بهذا. ولكنك تمتلك الكثير من الخصال الأخرى التي لا يمكنك أن تدعي أنك قد حُرمت منها منذ ميلادك. أظهر تلك الخصال في قوتك: الأمانة والكرامة والتحمل والعفة والرضا والاقتصاد والتعاطف والمثابرة، وتجنب النميمة والشهامة".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

من السهل أن نلقي باللوم على الظروف، حيث ينقم أحد الأشخاص على أنه لم يولد طويل القامة، وينقم آخر على أنه لم يولد أكثر ذكاءً، أو ولد بالكثير من العقد النفسية، أو ولد في بلد مختلف. من الصعب أن تعثر على شخص واحد في هذا العالم - من عارضات الأزياء الشهيرات إلى الآخرين - لا يعتقد أنه به عيوبًا بشكل ما. ولكن، بصرف النظر عن العيوب التي تراها في نفسك، تذكر أن هناك سمات إيجابية يمكنك تطويرها، والتي لا تعتمد على العشوائية الجينية.

إنك تملك *خيار* أن تكون صادقًا ومحترمًا. ويمكنك أن *تختار* أن تتحمل وأن تكون سعيدًا. ويمكنك أن تكون مقتصدًا وعطوفًا مع الآخرين. ويمكنك أن تختار أن تكون حرًا، ويمكنك أن تثابر في ظل المواقف العصيبة. ويمكنك أن تتجنب النميمة. ويمكنك أن تختار أن تكون لطيفًا.

ولتحري الصدق، أليست الخصال الناتجة عن الجهد والمهارة أكثر إثارة للإعجاب بشتى الطرق؟

٢٤ أكتوبر

منبع الخير

"تعمق كثيرًا في داخلك، حيث إن هناك منبعًا للخير مستعد دومًا للتدفق إن واصلت الحفر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

اليوم، قد نأمل أن يأتي الخير نحونا – أخبار جيدة، طقس جيد أو حظ حسن. أو يمكننا أن نعثر عليه بأنفسنا في أنفسنا. لكن الخير ليس أمرًا يمكننا إرساله بالبريد، بل عليك أن تتعمق كثيرًا في روحك لتعثر عليه. وعندئذ ستعثر عليه داخل أفكارك، وتحققه بأفعالك.

٢٥ أكتوبر

مهمتان

"ما الذي يجعل المرء متحررًا من القيود وذاتي التحفيز؟ لا الثروة ولا المناصب الكبيرة ولا حكم الدول أو الممالك – بل شيء آخر يجب العثور عليه... في حالة الحياة، إنها معرفة كيف نعيش".

– إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

أمامك مهمتان رئيسيتان في الحياة: أن تكون إنسانًا خيرًا وأن تسعى للمهنة التي تحبها، وأي شيء آخر سيكون مضيعة للطاقة وإهدارًا لقدراتك.

كيف يمكن للمرء فعل هذا؟ حسنًا، هذا سؤال صعب. إلا أن المبادئ التي استمددناها من الفلسفة اليونانية ستجعل إجابته سهلة إلى حدٍّ ما: ارفض الإلهاءات، والعواطف الهدامة، والضغوط الخارجية. اسأل نفسك: *ما الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله؟ ما أفضل وسيلة لاستغلال وقتي المحدود في هذه الحياة؟* حاول فعل الصواب عندما تتطلب المواقف ذلك. عامل الآخرين بالطريقة التي تُحب أن تُعامل بها. وأدرك أن جميع الخيارات الصغيرة والقضايا الدقيقة ما هي إلا فرص لممارسة تلك المبادئ الكبيرة.

هذا كل شيء؛ وهذا ما يتعلق بأكثر المهارات أهمية على الإطلاق: كيف تعيش؟

٢٦ أكتوبر

ثلاثة أجزاء، هدف واحد

"أكد كثيرون من أفضل الكُتاب أن الفلسفة تتكون من ثلاثة أجزاء: الأخلاق والطبيعة والعقلانية. ويتعلق الجزء الأول بتنظيم الروح، والثاني بالفحص الدقيق للنظام الطبيعي للأمور، والثالث بالمعنى الصحيح للكلمات وترتيبها والدلالات التي تمنع الزيف من التسلل ليحل محل الحقيقة".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

لتلك الأجزاء الثلاثة - الأخلاق والطبيعة والعقلانية - هدف واحد، ورغم اختلافها، إلا أن لها غرضًا واحدًا: مساعدتك على عيش حياة جيدة يحكمها المنطق.

ليس في المستقبل، بل الآن.

٢٧ أكتوبر

إننا نحصد ما نزرع

"عادة ما تعود الجريمة لمن حرض عليها".

— سينيكا، من كتاب *Thyestes*

من الغريب أن سينيكا جعل أحد شخصيات مسرحيته تتفوه بتلك الكلمات، فكما نعرف، ظل سينيكا يخدم لسنوات كمعلم ومرشد للإمبراطور نيرون. وهناك الكثير من الأدلة على أن سينيكا كان يمتلك تأثيرًا أخلاقيًّا إيجابيًّا على ذلك الشاب المشوش، ولكن، حتى في هذا الوقت، كان معاصرو سينيكا يتعجبون من خدمة فيلسوف لمثل هذا الشخص الشرير، حتى إنهم أطلقوا عليه لقب معلم الطاغية. وكما لاحظ شكسبير في مسرحية *ماكبث*: "التوجيهات الدموية، التي يعلمها المرء للآخرين، تعود إلى مخترعها". وقد انتهى التعاون بين سينيكا ونيرون بقتل التلميذ لأستاذه.

من المهم التفكير في هذا الأمر عند اختيار من تعمل معهم ومن تشاركهم حياتك. إن علمت أحد عملائك كيفية فعل أمر ما بطريقة ملتوية أو غير قانونية، ألن يفعلوا المثل معك فيما بعد على حين غرة؟ إن كنت نموذجًا سيئًا لموظفيك أو شركائك أو أبنائك، ألن يخونوك أو يؤذوك في المستقبل؟ يقول المثل إن الجزاء من جنس العمل. ولقد جاءتنا تلك الفكرة من الشرق، إلى جانب أمور أخرى مشابهة.

دفع سينيكا ثمن تعليمه نيرون، ورغم صدق حكمته التي استمرت على مر العصور، فإن نفاقه - سواءً كان يمكنه تجنبه أم لا - كان باهظ الثمن؛ مثلما سيكون نفاقك أنت أيضًا!

٢٨ أكتوبر

لقد خُلقنا من أجل بعضنا بعضًا

"ستعثر على شيء دنيوي انقطع عن الدنيا أسرع مما ستعثر على شخص ينقطع عن البشر الآخرين".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لا شك في أن ماركوس أوريليوس وغيره من أصحاب الفلسفة اليونانية لم يطلعوا على فيزياء نيوتن، ولكنهم كانوا يدركون أنه ما طار طير وارتفع إلا كما طار وقع؛ وذلك هو التشبيه الذي استخدمته في هذا الاقتباس: أن اعتمادنا المتبادل على غيرنا من البشر أقوى من قانون الجاذبية.

الفلسفة تجلب الانطوائية، حيث ستمكنك دراسة الطبيعة البشرية من التعرف على عيوب الآخرين، ويمكنها أن تولد في داخلك النقمة عليهم. كذلك تفعل النزاعات والصعوبات - حيث تعزلنا عن العالم.

ولكن، لا يمكن لأي من هذه الأمور أن تغير حقيقة أننا، كما يقول أرسطو، كائنات اجتماعية. إننا نحتاج إلى بعضنا بعضًا، ويجب أن نشد أزر بعضنا، ويجب أن نهتم ببعضنا البعض (وأن نسمح للآخرين بأن يهتموا بنا في المقابل). فمن شأن التظاهر بالعكس أن ينتهك طبيعتنا؛ ما يؤثر بشكل ما علينا كبشر.

٢٩ أكتوبر

الشخصية قدر

"لكل إنسان شخصيته الخاصة، إلا أن دوره الرسمي في الحياة يتشكل بمحض المصادفة. قد تدعو بعض الناس إلى شبكة معارفك لأنهم يستحقون هذا، وتدعو الآخرين لأنهم سيستحقون هذا في المستقبل".

– سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

خلال عملية تعيين الموظفين، ينظر غالبية أصحاب الأعمال إلى مكان دراسة المرشح الجامعية، والوظائف التي عمل بها في الماضي، وهذا لأن النجاح الماضي قد يكون مؤشرًا على النجاح المستقبلي. ولكن، هل هذه هي الحال دومًا؟ لقد نجح الكثيرون بمحض المصادفة: ربما درسوا في جامعة أوكسفورد أو هارفارد بفضل ثراء آبائهم. ولكن، ماذا عن الشباب الذين لم يمتلكوا الوقت الكافي لإنشاء مسيرة مهنية جذابة؟ أليست لهم قيمة؟

بالطبع لا. لهذا السبب، تعتبر *الشخصية* معيارًا أفضل بكثير لتقييم الرجل والمرأة، ليس من أجل العمل فحسب، بل من أجل الصداقة والعلاقات وكل شيء. لقد قال هيراكليتوس كلمات تحولت إلى مثل: "الشخصية قدر".

عندما تسعى لتحسين وضعك في الحياة، ستكون شخصيتك هي أفضل مساعد لك – ربما ليس على المدى القصير، ولكن، من المؤكد أنها ستكون كذلك على المدى الطويل؛ وينطبق الأمر ذاته على الأشخاص الذين تُدخلهم في حياتك.

٣٠ أكتوبر

من يحصل على نصيب الأسد؟

"ألا تخجل من أن تدخر لنفسك بقايا حياتك فقط وأن تكرس نفسك للحكمة فقط خلال الوقت الذي لا يتعارض مع كسب المال؟".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

في أحد خطاباته، يقص سينيكا قصة عن "الإسكندر الأكبر": عندما كان "الإسكندر" يغزو العالم، كانت بعض البلدان تعرض عليه جزءًا من أراضيها في مقابل أن يعفيهم من الحرب. فكان الإسكندر يرد عليهم، كما كتب سينيكا، قائلًا إنه لم يقطع كل تلك المسافة إلى آسيا ليقبل ما يقدمونه له، وأنه يجب عليهم أن يقبلوا ما يمليه عليهم ليتركهم وشأنهم.

طبقًا لما قاله سينيكا، علينا أن نعامل الفلسفة بالطريقة نفسها في حياتنا: يجب ألا تقبل الفلسفة الوقت والطاقة التي تبقت لها بعد أداء أعمالنا الأخرى، بل يجب علينا أن نوفر الوقت لمساعينا الأخرى بعد أن ننتهي من دراستها.

إن كان التقدم الذاتي الحقيقي هو ما نسعى لتحقيقه، فلِمَ نؤخر القراءة حتى دقائق معدودة قبل أن نطفئ الأنوار لنخلد إلى النوم؟ لم نقضي ٨ أو ١٠ ساعات كل يوم في العمل أو حضور الاجتماعات ولا يمكننا توفير أي وقت للتفكير في إجابات الأسئلة المهمة؟ يمكن للشخص العادي أن يوفر ٢٨ ساعة أسبوعيًّا لمشاهدة التليفزيون - ولكن إن سألته عما إذا كان يمتلك الوقت لدراسة الفلسفة، سيقول لك إنه مشغول حتى أذنيه.

٣١ أكتوبر

لقد ولدت خيِّرًا

"يولد الإنسان ميالًا إلى الفضيلة".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

لطالما أثقلت فكرة ارتكاب الأخطاء كاهل البشر لقرون. في واقع الأمر، لقد خُلقنا لكي ننشر الخير بيننا، وإلا لم نكن لنستمر كجنس بشري.

لا توجد في الفلسفة اليونانية أية فكرة لا يمكن لطفل أن يوافق عليها على الفور أو لا تتفق مع المنطق السليم. فالأفكار التي تحتويها الفلسفة تتعلق بجوهرنا الحقيقي وما تعرف يقينًا أنه الحقيقة، ولا يتعارض معها إلا الأشياء العديدة التي ابتكرها المجتمع - والتي تخدم عادة بعض المصالح الأنانية أكثر مما تخدم الصالح العام.

لقد ولدت خيِّرًا، كما يقول روفوس: "لقد جُبلنا جميعا على العيش متحررين من الخطأ وبنبل - وليس بعضنا فقط من يمكنه هذا، بل نحن جميعا". لقد ولدت بانجذاب فطري نحو الفضيلة والاستقلالية. وإن ابتعدت عن تلك الأمور، فلا يرجع هذا إلى فساد فطري في شخصيتك، بل إلى أسلوب تنشئتك على الأفعال والأفكار الخطأ. كما وضح سينيكا، الفلسفة ما هي إلا أداة لنستخدمها طوال حياتنا - لنعود إلى طبيعتنا الفطرية.

نوفمبر

القبول/حب القدر

١ نوفمبر

قبول الأمور كما هي

"لا تتوقع أن تحدث جميع الأمور كما تتمنى أن تحدث، بل تمنَّ أن تحدث جميع الأمور كما ستحدث ـ حينها، ستصبح حياتك أفضل".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

"من السهل أن تشكر الظروف على حدوث أي شيء إن امتلكت خصلتين: رؤية كاملة لما حدث بالفعل في كل موقف، وحس الامتنان. فمن دون الامتنان ماذا سيكون الهدف من الرؤية، ومن دون الرؤية، ماذا سيكون الغرض من الامتنان؟".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

ربما حدث أمر معين كنا نتمنى ألا يحدث. وعندئذ، أيهما أسهل في التغيير: آراؤنا أم الحدث الذي وقع؟

الإجابة بديهية. تقبل ما حدث وغير أمنيتك المتعلقة بعدم حدوثه. ويطلق أصحاب الفلسفة اليونانية على هذا الأمر اسم "فن القبول" - أن تقبل حتى الأمور الصغيرة بدلًا من مقاومتها.

ويأخذ هؤلاء الفلاسفة المتمرسون هذا الأمر إلى مستوى أعلى، فبدلًا من مجرد *قبول* ما حدث، يحثوننا على *الاستمتاع* به - أيًّا كان. ولقد صاغ نيتشه، بعد قرون، التعبير الأمثل المعبر عن تلك الفكرة: حب *القدر*. إنه ليس مجرد قبول كل ما يحدث، بل حبه أيضًا.

أن تتمنى حدوث ما حدث يعد طريقة ماهرة لتجنب خيبة الأمل؛ لأنه لن يوجد ما يتعارض مع رغباتنا. ولكن، ماذا عن الشعور الحقيقي بالامتنان لما حدث بالفعل؟ أن نحبه؟ إنها وصفة مجربة للسعادة والبهجة.

٢ نوفمبر

تعديل رغباتنا طبقًا لما سيحدث

"لم أقيد قط بواسطة إرادتي، ولم أجبر على فعل شيء رغمًا عنها. كيف تمكنت من هذا؟ لقد كيفت خياراتي لتتوافق مع طبيعة الحياة. هل كان مقدرًا لي أن أمرض؟ إذا فليكن. ودُفعت لاختيار ما، وكذلك أفعل. ووجهتني الظروف لكي أحقق أمرًا ما، أو أن أحصل على شيء - فأريده. ولكن ينبغي ألا أتمنى ما لم تفرضه الظروف عليَّ".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عندما كتب الجنرال دوايت دي. أيزنهاور خطابًا إلى زوجته ليلة غزو نورماندي، قال لها: "لقد حدث كل ما فكرنا فيه، إن الجنود مستعدون والجميع يبذلون قصارى جهدهم. ولكن كل شيء يرجع إلى إرادة الله". لقد فعل كل ما أمكنه فعله - ولكن ما سيحدث سيحدث كما كان إبكتيتوس قد يقول، وكان على أتم استعداد لتحمل النتائج أيًا ما كانت. في واقع الأمر، كتب أيزنهاور خطابًا آخر تلك الليلة وجهزه لإرساله إذا ما فشل الغزو: إن كان الفشل هو ما كُتب عليّ أو فُرض عليَّ أو وُجهت إليه - أو أو أيًا كانت التسمية التي تريدها - فقد كنت على استعداد لذلك.

هناك درس رائع من الممكن أن تتعلمه من تلك القصة: الرجل الذي كان قائدًا لأقوى جيش في العالم، في ليلة أكثر غزو تم الاستعداد والتخطيط له عرفه التاريخ، كان متواضعًا بالقدر الكافي ليدرك أن النتيجة تعود لإرادة قوة أخرى أكبر منه وفوق كل إرادة.

ينطبق الأمر ذاته على جميع مساعينا. فبصرف النظر عن مدى استعدادنا، وبصرف النظر عن مدى مهارتنا أو ذكائنا، ترجع النتائج دومًا إلى إرادة لله عز وجل. وكلما أسرعنا بإدراك ذلك، كان أفضل.

٣ نوفمبر

إطاعة أوامر الطبيب

"مثلما نسمع الناس يقولون عادة إن الطبيب قد وصف لشخص ما أن يمارس تمارين الفروسية أو حمامًا ثلجيًا أو السير من دون حذاء، علينا أن نقول أيضًا إنه قد قُدِّر لشخص ما أن يمرض أو يعجز أو يعاني أي نوع من أنواع الإعاقة. في حالة الطبيب، تعني الوصفة أمرًا من الطبيب لمساعدة شخص ما على الشفاء، أما في الحالة الثانية، فإن ما يحدث لكل منا عبارة عن أمر لإنفاذ قدرنا".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كان أصحاب الفلسفة اليونانية بارعين في استخدام التشبيهات واستخدموها كأداة لمساعدتهم على تقوية منطقهم.

في الاقتباس أعلاه، يلاحظ ماركوس مدى استعدادنا طواعية للتكيف مع الأمور التي نكرهها إن ذُكرت الكلمات التي تغلق أي سبيل للجدال "أوامر الطبيب". يقول الطبيب إن عليك أن تتناول هذا الدواء الكريه، وستفعل. ويقول أيضًا إنه يجب أن تنام معلقًا من قدميك مثل الوطواط؛ قد تشعر بالسخافة، ولكن سرعان ما ستعتاد التعلق من قدميك لأنك تعتقد أن هذا سيساعد على تحسن حالتك.

على النقيض، عندما يتعلق الأمر بالأحداث الخارجة عن إرادتنا، نعترض بشدة إن حدث أمر ما يتعارض مع خططنا. ولكن، ماذا لو، كما يسأل ماركوس، وصف الطبيب ذلك الفعل نفسه كجزء من علاجنا؟ ماذا لو كان هذا الأمر مفيدًا بالنسبة لنا مثل الدواء؟

حسنًا، ماذا لو؟

٤ نوفمبر

لا جيد ولا سيئ

"لا شر يكمن في التغيير، كما أنه لا خير يكمن في الإصرار على التجديد".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

عندما يقول الناس إن التغيير جيد، فإنهم يحاولون طمأنة شخص ما (أو أنفسهم)؛ لأننا بطبيعتنا نرى أن التغيير أمر سيئ - أو نشك في هذا على الأقل. كان أصحاب الفلسفة اليونانية يرغبون في محو تلك التسميات بالكامل. فالتغيير ليس جيدًا، والوضع الراهن ليس سيئًا. إنهما حالتان كما *هما*.

تذكر أن الأحداث موضوعية، وآراؤنا هي التي تحدد إذا ما كانت تلك الأحداث جيدة أم سيئة (وماذا إذا كان يلزم مقاومتها أو مناصرتها). هل هناك توجه أفضل؟ نعم: أن تقرر الخروج بالاستفادة القصوى من كل شيء. ولكن لكي تفعل، عليك أولًا أن تتوقف عن المقاومة.

٥ نوفمبر

قوة أعلى

"هـذا بالضبط ما يصنـع الفضيلة التي تسعد البشر والحيـاة التي تسير على النهج الرائـع – عندمـا تُعدل شئون الحياة بشتى الطرق لكي تُحدث التواؤم بين الروح الفردية السامية وإرادة خالق الكون".

— كريسيبوس، اقتباس في كتاب ديوجينيس اللايرتي *Lives of the Eminent Philosophers*،

خـلال البرامـج التأهيلية المكونة مـن ١٢ خطوة، يواجه غالبيـة المدمنين صعوبة كبيرة مع الخطوة الثانية: الإقرار بوجود القدر. ويدعون في البداية أنهم يعتقدون فيه أو أنهم لا يرون سبب كون هذا مهمًّا.

ثـم يدركون بعد ذلـك أن هذا ما يدور حوله الإدمان بالتحديد – إنه نوع آخر مـن الأنانيـة والانغماس الذاتي. إن الطريقة الحقيقيـة لعرض تلك الخطوة من السهل استيعابها: "إننـا نؤمن بأن هناك قوة أكبر منا يمكنها استعادة سلامتنا العقلية". وتدور الخطوات التالية حول خضوع المدمنين وترك الأمور لتحدث. لا تتعلـق الخطوة الثانية – في الواقع – بالقدر مثلما تفعل الخطوات التالية – ترك الأمور لتحدث، بل تدور حول التواؤم مع الكون وطرد الأفكار السامة التي تقع في مركز الفكر.

لا عجـب في أن أصحاب الفلسفـة اليونانية كانوا يشتهـرون باستخدام تلك البرامج المكونة من ١٢ خطوة. ومن الجلي أن تلك الحكمة تفيدنا جميعًا. قد لا تعتقد في القدر، ولكنك مجبر على التوقف عن الاعتقاد *أنك* من يدير هذا الكون. وبمجرد أن تتمكن من استيعاب تلك الفكرة، ستصبح حياتك أكثر سعادة وأكثر سهولة؛ لأنك ستتخلص من أكثر أنواع الإدمان صعوبة على الإطلاق: السيطرة.

٦ نوفمبر

هناك شخص آخر يلف بكرة الخيط

"إن رأى الفجر شخصًا فخورًا،
سيراه الليل وقد خضع.
لا يجدر بالمرء أن يثق كثيرًا بالنصر،
ولا يجدر بالمرء أن يفقد الأمل في تحسن مقدراته.
تمزج الظروف المرء بأخيه ثم تمنع
الحظ من الراحة وتغيير مقدرات جميع البشر.
لم يحظ أحد من قبل بتلك الأفضلية
ليضمن بقاءه حيًّا في الغد.
ويظل يدور في دوامة الحياة".

— سينيكا، من كتاب *Thyestes*

كان الروائي كورميك ماكارثي يعيش في غرفة في فندق صغير عندما سمع طرقًا على باب غرفته. وكان ساعي البريد - لقد فاز بمنحة ماكارثر "للعباقرة" وقدرها ٢٥٠ ألف دولار. يمكن للحدث المفاجئ أن يكون جيدًا أو سيئًا.

من كان ليحلم بمثل هذا التغير المفاجئ في الأحداث؟ من غير كلوثو، واحدة من الرموز الإغريقية القديمة الثلاثة، والتي كانت "تلف" بكرة خيط تمثل حياة البشر؟ بالنسبة للشعوب القديمة، كانت هي من يقرر مسار الأحداث في حياتنا - بعضها جيد وبعضها سيئ. كما كتب المؤلف المسرحي أشيلوس: "عندما يأتي الشر، لا يمكن لأحد الفرار منه". وينطبق الأمر ذاته على القدر والحظ الحسن.

قد يبدو توجههم الخاضع غريبًا بالنسبة لنا في العصر الحالي، ولكنهم كانوا يدركون مَن يملك زمام الأمور (ليس هم، ولا نحن). لا قدر من الرخاء ولا قدر من المصاعب مؤكد أو دائم. وسيتحول النصر إلى تجربة، وتتحول التجربة إلى نصر. وقد تتغير الحياة في لحظة. وتذكر، اليوم، كم يتكرر هذا!

٧ نوفمبر

كيف تكون قويًا

"لا تثق بسمعتك أو مالك أو منصبك، بل بالقوة التي تملكها - أي، أحكامك بشأن الأمور التي يمكنك التحكم فيها والتي لا يمكنك التحكم فيها؛ لأن هذا وحده هو ما يجعلنا أحرارًا وغير مقيدين، ما يرفعنا من الحضيض ويساوينا رأسًا برأس مع الأثرياء والأقوياء".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

في أحد مشاهد رواية ستيفن بريسفيلد الكلاسيكية عن الإسكندر الأكبر، *The Virtues of War*، يصل الإسكندر إلى معبر على أحد الأنهار ليواجه فيلسوفًا يأبى أن يتحرك، فصاح أحد رجال "الإسكندر" قائلًا: "لقد غزا هذا الرجل العالم. ما الذي فعلته أنت؟". فيرد الفيلسوف بثقة كبيرة: "لقد قهرت الرغبة في غزو العالم".

نعلم جميعًا أن الإسكندر كان على خلاف مع ديوجين المتشكك، الفيلسوف الذي اشتهر بمعارضته لما كان يحبذه المجتمع، وكذلك تصور الإسكندر عن نفسه. وفي تشابه كبير مع المواجهة الخيالية التي في رواية بريسفيلد، وفي المواجهة الحقيقية بين ديوجين والإسكندر، كان الفيلسوف أكثر قوة من أقوى رجل في العالم - وهذا لأن رغبات ديوجين من الحياة كانت محدودة، على النقيض من الإسكندر. ونظر كلاهما في عين الآخر لرؤية من منهما قادر على السيطرة على نفسه، ومَن تمكن من أن يصبح سيد نفسه: الأمر المطلوب لتحقيق القوة الحقيقية الدائمة.

يمكنك أن تحقق هذا أنت أيضًا. فلا يعني هذا إلا أن تركز في داخلك على امتلاك القوة بدلًا من خارجك. كما قال بوبيليوس سيروس، الذي كان عبدًا سابقًا: "هل ترغب في حكم إمبراطورية عظيمة؟ احكم نفسك أولا".

٨ نوفمبر

ممثلون في مسرحية

"تذكر أنك مجرد ممثل في مسرحية، تلعب دورك طبقًا لما يمليه عليك كاتب المسرحية - فإذا كانت مسرحية قصيرة، فسيكون دورك قصيرًا، وإذا كانت طويلة، فسيكون دورك طويلا. وإن أرادك الكاتب أن تلعب دور شحاذ، فعليك أن تؤدي دورك جيدًا، مثلما ستفعل إن كنت ستلعب دور معاق أو قائد أو شخص عادي. هذا هو واجبك: أن تؤدي دورك جيدًا، والاختيار يقع على عاتق شخص آخر".

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

لم يكن ماركوس أوريليوس يرغب في أن يكون إمبراطورًا. لم يكن سياسيًّا ساعيًا للمناصب، ولم يكن وريثًا للعرش. وبقدر ما يمكننا أن نستنبط من رسائله ومن التاريخ، فإن ما كان يرغب في أن يكون عليه هو أن يكون فيلسوفًا. إلا أن الصفوة الحاكمة في روما، بمن فيهم الإمبراطور هادريان، توسمت فيه شيئًا ما. فتمت تهيئة ماركوس من أجل الحكم، فقد كان لقيطًا، ولكن تم تنصيبه وليًّا للعهد لأنهم رأوا أنه قادر على تولي المهمة. وفي الوقت ذاته، عاش إبكتيتوس القسم الأكبر من حياته عبدًا، وحوكم بسبب تعاليمه الفلسفية. لقد فعل كلاهما الكثير طبقًا للدور الذي لعبه كل منهما.

يمكن أن يكون موضعنا من الحياة عشوائيًّا تمامًا؛ حيث يولد بعضنا في دعة وراحة ويولد البعض الآخر في ظل المحن. وفي بعض الأحيان قد تسنح أمامنا الفرص التي نرغب فيها، وفي أوقات أخرى قد يحابينا الحظ، ولكن قد يبدو لنا كل هذا عبئًا ثقيلًا.

يذكرنا أصحاب الفلسفة اليونانية بأنه أيًّا كان ما يحدث لنا اليوم أو على مدار حياتنا، حينما نعثر على فرصة فكرية أو اجتماعية أو مادية، ستكون مهمتنا ألا نشكو أو نتحسر على حظنا، بل أن نبذل قصارى جهدنا لكي نتقبل مهمتنا ونتمها على الوجه الأكمل. هل لا تزال هناك مساحة للمرونة أو الطموح؟ نعم بالطبع.

يمتلئ التاريـخ بالكثير من القصص عن أشخاص ثانويـيــن تحولوا ليكونوا قادة وشخصيــات عظيمة غيرت مسار التاريـخ. ولكن، حتى هذا الأمر، يجب أن يبدأ بالقبول والتفهم - والرغبة في النجاح في إتمام المهمة الموكلة إليهم.

٩ نوفمبر

كل شيء يتغير

"الكون تغيير، والحياة رأي".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يصف بلوتارش في كتابه *Life of Theseus*، كيف حافظ شعب أثينا على سفينة "تيسيوس"، أحد أبطال أثينا، على حالتها لتحارب في أي وقت لعدة قرون. فعندما كان سطحها يضعف، كانوا يستبدلونه، حتى تم استبدال كل قطعة من الخشب فيه. ويسأل بلوتارش: "هل لا تزال سفينة تيسيوس، أم أنها أصبحت سفينة جديدة؟".

في اليابان، هناك تتم إعادة بناء مقبرة شينتو الشهيرة كل ٢٣ عامًا، وقد تم تكرار هذه العملية لما يزيد على ٦٠ مرة. هل لا يزال الضريح نفسه الذي بُني منذ ١٤٠٠ عام؟ أم أنه عبارة عن ٦٠ ضريحًا آخر متعاقبًا؟ حتى مجلس الشيوخ الأمريكي، بفضل انتخاباته المتعثرة، يُقال إنه لم يتغير مطلقًا بالكامل. هل لا يزال به الأعضاء أنفسهم منذ عهد جورج واشنطن؟

إن فهمنا لماهية أي أمر هو فهم قاصر - مجرد رأي عابر. الكون في حالة تغير دائمة: تنمو أظافرنا ونقصها وتنمو من جديد. ويستبدل الجلد الجديد بالجلد القديم. وتحل ذكريات جديدة محل القديمة. هل لا نزال الأشخاص أنفسهم؟ هل لا يزال من يحيطون بنا على حالهم؟ لا يمكن استثناء شيء من ذلك التغير، حتى الأشياء الراسخة في أرواحنا.

١٠ نوفمبر

الكون على حاله دائمًا

"اتخذ عبرة من عهد فيسبانيان، وسترى كل شيء: الزواج وتنشئة الأطفال والمرض والموت والحروب والمناسبات والتجارة والزراعة والتملق والتظاهر والشك والخداع وتمني موت الآخرين والسطو على ممتلكات الآخرين والعاطفة وتكديس الثروات والرغبة في المنصب والسلطة. والآن، بعدما ماتوا وانتهوا... تتكرر الأمور نفسها... في عهد تراجان...".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يفتتح إرنست هيمنجواي كتابه *The Sun Also Rises*، بحكمة قديمة: "يرحل جيل ويأتي آخر، ولكن تبقى الأرض على حالها. وتشرق الشمس، وتغرب، وتشرق من جديد على جيل جديد". كانت تلك الحكمة، كما يقول محرر الكتاب، "تحوي مجمل الحكمة القديمة".

ما تلك الحكمة؟ من بين أكثر الأمور المذهلة عن التاريخ هو طول الفترة التي ظل البشر يفعلون خلالها ما يفعلونه الآن. ورغم أن بعض التوجهات والممارسات قد ظهرت ثم اختفت، فإن ما ظل باقيًا هم البشر - يعيشون ويموتون ويتقاتلون ويبكون ويضحكون.

دائمًا ما تحاول وسائل الإعلام اللاهثة أو الكتب الشهيرة أن تخلد فكرة أننا قد وصلنا إلى قمة الإنسانية، أو أن هذا العصر *مختلف تمامًا عن سابقيه*. لكن ما يثير السخرية أن الناس آمنوا بتلك الفكرة طوال قرون.

يقاوم الأقوياء تلك الفكرة، حيث يدركون أنه مع القليل من التوقعات، ستظل الأمور على حالها مثلما كانت وستظل دائمًا. أنت مثل من سبقوك تمامًا، ولست سوى محطة توقف قصيرة حتى يصل من يأتون بعدك ويشبهونك تمامًا. ستظل الأرض على حالها دائمًا، ولكننا سنأتي ونذهب.

١١ نوفمبر

لا يتعلق الأمر بالشيء، بل كيف نراه

"عندما تشعر بالاستياء من أحداث خارجية، لن يكون الحدث نفسه هو الذي يؤرقك، بل حكمك عليه، ويمكنك أن تغير هذا الحكم على الفور".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

تخيل أنك تحلم بمسيرة مهنية في مجال السياسة. أنت شاب ومتحمس، وتمكنت من تحقيق نجاحات كبيرة على مدار مسيرتك المهنية. ثم في سن الـ ٣٩ عامًا، بدأت تشعر بأن قواك قد خارت. وأخبرك الأطباء بأنك أصبت بالتهاب في النخاع ولن تعود حياتك إلى حالتها الطبيعية أبدًا. هل انتهت مسيرتك المهنية؟

كانت تلك قصة فرانكلين ديلانو روزفيلت، والذي يُعد الآن أحد أعظم السياسيين الأمريكيين على الإطلاق. كان قد شُخص - في منتصف عمره - مرضه بالتهاب النخاع بعد أن قضى سنوات طوال في الاستعداد لأن يصبح رئيسًا ويحقق حلمه.

من المستحيل أن نفهم حالة فرانكلين ديلانو روزفلت من دون أن نتعرف على إعاقته. كان "الحدث الخارجي" هو أنه كان مقعدًا - كانت تلك هي الحقيقة إلا أن حكمه على الحالة أنها لم تعق مسيرته المهنية ولا شخصيته. ورغم أنه كان مصابًا بمرض لا يمكن علاجه في ذلك الوقت، فإنه أزال من عقله - على الفور تقريبًا - نظرته لنفسه على أنه ضحية.

دعونا لا نخلط بين القبول والسلبية.

١٢ نوفمبر

الشخصية القوية المتقبلة

"إن حَكَمنا على الأمور التي تقع في نطاق سيطرتنا فقط على أنها إما جيدة أو سيئة، فلن يكون هناك مجال لأن نلقي باللوم على الظروف أو التعامل بعدوانية مع الآخرين".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كانت هناك لافتة وضعها الرئيس هاري ترومان على مكتبه كُتب عليها، هنا قمة المسئولية. كان ترومان، كرئيس، يملك من السلطة والسيطرة ما لم يملكه الكثيرون غيره، ويدرك عدم وجود أي شخص، جيد أو سيئ، يجب أن يتلقى اللوم على أي شيء سواه. ولم يكن هناك أحد يمكن تفويض المسئولية له. بل كان تسلسل المسئولية ينتهي عنده، في المكتب البيضاوي.

ونحن، كرؤساء لحياتنا الخاصة - ومع إدراك أن قوتنا تبدأ وتنتهي بخياراتنا العقلانية - يجب أن نبلي بلاءً حسنًا فيما يتعلق باتباع التوجه ذاته. لن يمكننا التحكم في الأمور الخارجة عن إرادتنا، ولكننا قادرون على التحكم في توجهاتنا وردود أفعالنا على تلك الأحداث - وهي كثيرة. وسيكفينا أن نبدأ كل يوم مدركين أنه لا يوجد أحد يمكننا تفويض المسئولية له، حيث إنها تنتهي عندنا.

١٣ نوفمبر

لا تشكُ أبدًا، ولا تبرر أبدًا

"لا تسمح لنفسك بأن يسمعك أحد تشكو من الحياة، ولا حتى أذنيك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

وصل الأمر إلى أن غالبية المحظوظين منا يشكون، بل أصبح الأمر يبدو كأنه كلما تحسن حظنا، زاد الوقت الذي نقضيه في الشكوى. كان ماركوس أوريليوس قائدًا مترددًا - مثلما قد تكون محاسبًا مترددًا، أو مدرب كرة قدم للناشئين، أو محاميًا. أو ربما كنت تحب وظيفتك بصورة عامة، ولكنك لا تستطيع تحمل بعض من مسئولياتها. إلى أين سيقودك هذا التفكير؟ ليس إلى أي مكان عدا وصولك إلى الحالة الذهنية السلبية.

يستحضر هذا الأمر في عقلي شعار رئيس الوزراء البريطاني بنجامين ديزرائيلي: "لا تشكُ أبدًا، ولا تبرر أبدًا" - وكان قد قال هذا لأنه، مثل ماركوس، كان يعلم جيدًا أن أعباء المسئولية ثقيلة جدًّا. من السهل أن تشكو من هذا الأمر أو ذلك، أو تحاول أن تخرج بمبررات وأعذار للأفعال التي أقدمت عليها، ولكن هذا لن يساعدك على تحقيق أي شيء - ولكنه لن يخفف من أعبائك.

١٤ نوفمبر

أنت من يختار النتائج

"كان قد زُج به في السجن، أما ملاحظة أنه... عانى كثيرًا... فتلك إضافة من عندك".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

يعد هذا النوع من التفكير من النوع التقليدي المتبع في الفلسفة اليونانية، كما أنه من المؤكد أنك أصبحت تعلم الآن. إن الأحداث في حد ذاتها موضوعية، ولكن، كيفية تفسيرنا لها - أنها جائرة أو كارثية أو أنها وقعت عن عمد - تعود إلينا نحن.

لقد دخل مالكولم إكس (الذي كان يُدعى في حينها مالكولم ليتل) السجن كمجرم، ولكنه خرج من السجن مثقفًا ومتدينًا وذا هدف، وقد اضطلع بدور مهم في الكفاح من أجل إصدار قانون الحقوق المدنية. هل عاني الشر، أم أنه اختار أن يحول تجربته إلى تجربة إيجابية؟

القبول ليس سلبية، بل إنه الخطوة الأولى نحو العملية النشطة لتحقيق الازدهار الذاتي.

١٥ نوفمبر

كل شيء يتغير

"تأمل مدى سرعة تدميرنا لكل شيء ومحوه من الوجود. تشبه المواد فيضان نهر لا ينتهي، وتتغير أنشطته باستمرار محدثًا تحولات لا نهائية بحيث يصبح من المستحيل أن يبقى شيء على حاله".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

استعار ماركوس ذلك التشبيه الرائع من هيراكليتوس الذي قال: "لا يمكن لأحد أن يخوض في النهر نفسه مرتين"؛ لأن النهر قد تغير، وكذلك الإنسان.

إن الحياة دائمة التغير، وكذلك نحن. فإذا كنت مستاءً من الأمور، فإنك بذلك تفترض خطأً أنها ستدوم. والقسوة على أنفسنا أو لوم الآخرين يشبه الصراخ في الريح. والنقمة على التغير تشبه أن تفترض خطأً أنك تملك خيارًا في هذا الأمر.

إن كل شيء يتغير، فتقبل هذا وسايره.

١٦ نوفمبر

الأمل والخوف لا فارق بينهما

"يقول هيكاتو: توقف عن الأمل وستتوقف عن الخوف... إن السبب الأول لتلك الأمور المؤرقة هو أنه بدلًا من تكييف أنفسنا مع الظروف الراهنة، نرسل أفكارنا لتسبقنا في المستقبل".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

عادة ما ننظر إلى الأمل على أنه شيء جيد، وعادة ما ننظر إلى الخوف على أنه شيء سيئ. أما بالنسبة لفيلسوف على غرار هيكاتو (المعروف باسم هيكاتو من رودس)، فلا فارق بين الأمل والخوف - كلاهما مجرد توقعات مستقبلية عن أمور لا يمكننا السيطرة عليها. إن كليهما عدو للحظة الراهنة التي تعيشها بالفعل، ويعني كلاهما أنك تعيش حياة خالية تمامًا من حب *القدر*.

لا يدور الأمر حول التغلب على مخاوفنا بل حول فهم أن كلًّا من الأمل والخوف يحتويان على قدر هائل من *الرغبة والقلق*. وللأسف، الرغبات هي ما يثير القلق.

١٧ نوفمبر

لا تحكم على شيء، إلا...

"عندما أصبحت الفلسفة منقادة خلف الغرور والعناد، تسببت في الخراب للكثيرين.
لذا دع الفلسفة تكشف أخطاءك بدلًا من أن تكون وسيلة لتصيد أخطاء الآخرين".
— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

تذكر أن الوجهة الصحيحة للفلسفة – من بين جميع الأمور التي نفعلها هنا – موجهة نحو الداخل. أن نجعل *أنفسنا* أفضل ونترك الآخرين يؤدون مهامهم بأنفسهم ويتمون رحلتهم بمفردهم. تقع أخطاؤنا في نطاق سيطرتنا، لذا فإننا نتحول إلى الفلسفة لتساعدنا على التخلص منها. ماذا عن أخطاء الآخرين إذن؟ لا تتعلق بها الفلسفة كثيرًا، فسيعود الأمر إليهم ليتخلصوا منها.

دع الآخرين يتولوا أمر أخطائهم. لا شيء في الفلسفة اليونانية يفوضك للحكم عليهم – بل لتقبلهم فقط، خاصة إن كان لدينا الكثير من الأخطاء لنهتم به.

١٨ نوفمبر

عادات العقل الأربع في الفلسفة اليونانية

"تتقدم طبيعتنا العقلانية بحرية في انطباعاتها عندما:
١) لا تتقبل شيئًا مزيفًا أو غير مؤكد،
٢) توجه دوافعها فقط نحو الصالح العام،
٣) تقيد رغباتها وكراهيتها فقط بالأمور التي تقع في نطاق سيطرتها،
٤) تتقبل أي شيء تكلفها به الظروف".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن لاحظت، كان ماركوس يذكر نفسه مرارًا وتكرارًا بماهية الفلسفة اليونانية. ولا تزال تلك النقاط السابقة مفيدة لنا الآن بينما نقرؤها بعد آلاف السنين من كتابتها، ولكن، هل كانت مفيدة بالنسبة له. ربما تقبل في ذلك اليوم انطباعًا سلبيًّا أو تصرفًا بأنانية. ربما ربط آماله بأمور خارجة عن إرادته أو شكا أو قاوم أمرًا ما حدث بالفعل. أو ربما مر بعض الوقت منذ فكر في تلك الأمور وأراد أن يتذكرها.

أيًّا كانت حالته، أو أيًّا ما كانت حالتك اليوم، دعونا نضبط عقولنا على أساس العادات الأربع الضرورية التالية:

١. تقبل الحقيقة فقط.
٢. العمل من أجل الصالح العام.
٣. توافق حاجاتنا ورغباتنا مع ما يمكننا السيطرة عليه.
٤. تقبل ما تدخره الأيام من أجلك.

١٩ نوفمبر

أقوال مأثورة من ثلاثة حكماء

"من أجل مواجهة أي تحد، علينا أن نتمسك بثلاث أفكار:
طاعة الله،
فلطالما تُقتُ إلى هذا الهدف طويلا.
سأتبعه ولن أتعثر، وحتى إن كانت إرادتي ضعيفة
فلسوف أثابر".

— كلينثس

"أيًا من يمكنه تقبل الضرورات سيعتبر حكيمًا وبارعًا في الأمور الراسخة".

— يوريبيديس

"إن كان هذا الأمر يرضي الله، فسيرضيني. يمكنهم أن يقتلوني، ولكنهم لن يؤذوني".

— أفلاطون، من كتاب *Crito and Apology*

— إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

جمع إبكتيتوس تلك الاقتباسات الثلاثة ليقدم لنا - عبر حكم من عصور مختلفة - موضوعات التسامح والمرونة والقبول. تحدث كل من كلينثس وإيوريبيديس عن مجموعة من المفاهيم التي تسهل قبول الواقع. عندما يؤمن المرء بأن هناك قوة أكبر أو أعلى منه، فلن يكون هناك اعتقاد بوقوع أي حدث على النقيض من الخطة الكبرى الموضوعة مسبقًا.

وحتى إن تشك في ذلك، فيمكنك أن تركن إلى قوانين الكون المتعددة أو حتى إلى دورة الحياة. قد يبدو ما يحدث لنا كأفراد عشوائيًا أو مزعجًا أو غير قابل للتفسير، ولكن، في الحقيقة، تلك الأحداث ستصبح منطقية تمامًا إن نظرنا لها من منظور أكثر شمولًا، ولو قليلًا.

دعونا نستخدم هذا المنظور اليوم. تظاهر بأن كل حدث - سواءً كنت ترغبه أو حـدث فجـأة - كان مقدرًا له أن يحدث لك بالـذات. حينها لن تقاومه، أليس كذلك؟

٢٠ نوفمبر

انظر، الآن مثلما تفعل دائمًا

"إن تمكنت من رؤية الحاضر، فقد رأيت كل شيء، من قديم الزمان إلى الآن؛ حيث إن كل ما يحدث متصل ببعضه الآخر ومتماثل".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن الأحداث التي ستتكشف اليوم تماثل الأحداث التي لطالما وقعت: يعيش الناس ويموتون، والحيوانات تعيش وتموت، وتظهر السحب وتختفي، ونستنشق الهواء ونزفره، مثلما كان يحدث منذ الأزمنة السحيقة. إن اللحظة الحالية التي نعيشها، في إعادة صياغة لما قاله إيمرسون، عبارة عن اقتباس من اللحظات التي حدثت من قبل والتي ستحدث فيما بعد.

لم تُعرض تلك الفكرة بصورة أكثر روعة من تلك الحكمة القديمة التي تقول: "كان الوضع هكذا منذ بداية الزمان، والآن، ودائمًا، ومع الأجيال التالية". ليس من المفترض أن تكون تلك الفكرة محبطة أو محفزة، بل إنها مجرد حقيقة، ولكنها تحتوي على تأثير مهدئ ومحدد. لذا لا حاجة بك لأن تشعر بالإثارة، ولا حاجة بك لأن تنتظر دون طائل. إن لم تر هذا الحدث من قبل، فقد رآه شخص آخر - فهذه الفكرة قد تورثك بعض الراحة.

٢١ نوفمبر

مرة واحدة تكفي، مرة واحدة إلى الأبد

"لا يزداد الخير بمرور الزمن، ولكن إن كان الشخص حكيمًا ولو لمرة واحدة، فلن يكون أقل سعادة من الشخص الذي ظل يمارس الفضيلة طوال عمره وأنهى حياته عليها".

— كريسيبوس، تم اقتباسه بواسطة بلوتارش من كتاب *Moralia: "Against the Stoics on Common Conceptions"*

ربما كانت الفلسفة والسعادة يشبهان الفوز بميدالية في الأولمبياد، فلا فارق بين إذا ما كنت فزت بها منذ ١٠٠ عام مضت أو منذ ١٠ دقائق، أو إذا ما كنت قد فزت بها لمرة واحدة أو لعدة مرات. ولا يهم إذا ما كان هناك من تفوق على رقمك القياسي أو أحرز عددًا أكبر من الأهداف، ولا يهم إذا لم تكن ستدخل المنافسة مرة أخرى. ستظل دومًا حاملًا ميدالية أولمبية، وستظل دومًا تعرف الشعور المصاحب لذلك. لا يمكن لأحد أن يسلبك هذا الشعور - ومن المستحيل أن تشعر *بالمزيد* منه.

تحدث الممثل إيفان هاندلر - الذي تلقى تدريبه في مدرسة جويلليارد للتمثيل، والذي لم يُشف من حالة شديدة من سرطان الدم فحسب بل من الاكتئاب الشديد أيضًا - عن قراره المتعلق بتناول مضادات الاكتئاب، الأمر الذي فعله طواعية لفترة وجيزة من الوقت. لقد تناول تلك العقاقير؛ لأنه كان يرغب في معرفة كيف تبدو السعادة الحقيقية الطبيعية. وبمجرد أن فعل، كان يعلم أنه قادر على التوقف. ويمكنه أن يعود إلى المعاناة مثل الجميع - كانت المثالية قد تكشفت أمامه للحظة، وكان هذا كافيًا.

ربما كان اليوم هو اليوم الذي نجرب فيه السعادة أو الحكمة. لذا لا تحاول أن تقتنص تلك اللحظة وتتمسك بها بكل ما أوتيت من قوة، فلا يمكنك التحكم في الفترة التي ستستمر خلالها. لذلك استمتع بها، ولاحظها، وتذكرها؛ حيث إن امتلاك التجربة للحظة يماثل امتلاكها إلى الأبد.

٢٢ نوفمبر

لقد كُسر الزجاج

"يحابي الحظ من لا يتوقعونه. أما من يتوقعونه دومًا، فسيظلون منتظرين".

— سينيكا، من كتاب *On Consolation to Helvia*

هناك قصة عن معلم روحاني يمتلك كأسًا رائعة فاز بها، وكان هذا المعلم يقول لنفسه دائمًا: "لقد كُسر الزجاج". كان يستمتع بالكأس، ويستخدمها. وكان يريها لزواره، ولكنه كان يراها في ذهنه مكسورة. وذات يوم، عندما انكسرت الكأس بالفعل، قال المعلم لنفسه: "بالطبع".

تلك هي طريقة تفكير أصحاب الفلسفة اليونانية نفسها. هناك قصة من المفترض أن تكون حقيقية عن إبكتيتوس والمصباح: لم يكن إبكتيتوس يغلق منزله أبدًا؛ لذا سُرق مصباحه الثمين. وعندما استخدم إبكتيتوس مصباحًا آخر بدلًا منه، كان مصباحًا أرخص ثمنًا حتى لا يحزن عليه كثيرًا لو سُرق.

إن التحطم - ذلك الشعور بأننا قد انسحقنا وصُعقنا بشدة بسبب حدث ما - يُعد أحد عوامل نظرتنا غير الجيدة للحدث في المقام الأول. لا يتحطم أحد بواسطة حقيقة أن الثلج يهطل في الشتاء؛ لأننا تقبلنا (بل وتوقعنا) هذا التحول في الأحداث. ماذا عن الأحداث التي تفاجئنا؟ لن تصدمنا إن استغرقنا بعض الوقت للتفكير في احتمال حدوثها.

٢٣ نوفمبر

التعلق هو العدو

"يجب عليك أن تتذكر أنه إذا تعلقت كثيرًا بشيء ما خارج نطاق خياراتك العقلانية، فقد تدمر قدرتك على الاختيار".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

طبقًا لما كتبه أنتوني دي ميلو: "هناك أمر واحد فقط يسبب التعاسة اسمه التعلق": التعلق بصورة رسمتها في مخيلتك عن شخص ما، أو التعلق بالثروة والمكانة، أو التعلق بمكان محدد أو لحظة بعينها، أو التعلق بوظيفة أو أسلوب حياة. وتعتبر جميع تلك الأمور خطرة على منطق المرء: إنها خارج نطاق خياراته العقلانية، ولا يمكننا التحكم في طول فترة احتفاظنا بها.

كما لاحظ إبكتيتوس قبل دي ميلو بنحو ألفي عام، إن تعلقنا بالأشياء هو ما يزيد من صعوبة تقبلنا للتغيير. فبمجرد أن نمتلك شيئًا، نرفض التخلي عنه. ونصبح عبيدًا لمحاولة الحفاظ على الوضع الراهن. ونشبه في تلك الحالة ملكة القلوب في رواية *أليس في بلاد العجائب* - تعدو بسرعة أكبر لتبقى في المكان نفسه.

ولكن، كل شيء في تغير دائم، حيث نمتلك بعض الأشياء في لحظة ومن ثم نفقدها. ولا يبقى شيء على حاله عدا قدرتنا على الاختيار العقلاني. يمكن أن تأتي الأشياء التي نتعلق بها وتذهب، أما خياراتنا فمرنة ومتكيفة. وكلما بادرنا بإدراك هذا، كان أفضل، وزادت أيضًا سهولة تقبل ما يحدث والتكيف معه.

٢٤ نوفمبر

تدرب على التخلي عما ليس لك

"عندما تمر بألم خسارة شيء ما، لا تعامله كجزء من نفسك، بل ككأس قابلة للكسر، وعندما ينكسر، ستتذكر هذا ولن تشعر بالانزعاج. لذا، عندما تقبل ابنك أو أحد أقربائك أو أصدقائك، لا تربط بتلك التجربة جميع الأمور التي قد تتمناها، بل أبعدها وأوقفها، مثلما يفعل من يتبعون القادة المنتصرين عندما يذكرونهم بأنهم فانون. وبالطريقة ذاتها، ذكر نفسك بأن المقربين منك ليسوا من ضمن ممتلكاتك، بل هو شيء حصلت عليه الآن، ولن يدوم إلى الأبد...".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

عندما كان الجيش الروماني ينتصر، لم يكن السواد الأعظم من الشعب يستطيع إبعاد عينيه عن القائد المنتصر في مقدمة الصفوف - أحد أكثر المناصب المرغوب فيها في العصر الروماني. ولم يكن الكثيرون يلاحظون المساعدين في الخلف، خلف القائد مباشرة، يهمسون في أذنيه: "تذكر، أنت فان". يا لها من تذكرة تُقال عند قمة النصر والمجد.

في حياتنا الخاصة، يمكننا أن ندرب أنفسنا على أن نكون ذلك الصوت الهامس. وعندما نفوز بشيء ما - أو نحب شخصًا ما - يمكننا أن نهمس لأنفسنا قائلين إنه شيء هش وفان وليس ملكنا. وبصرف النظر عن مدى القوة أو المناعة التي قد يبدو عليها الشيء، فإنه ليس كذلك في الحقيقة، وعلينا أن نذكر أنفسنا بأنه قد يتحطم أو يموت أو يتركنا.

إن الخسارة تعد واحدة من أعمق مخاوفنا. ولن يساعد الجهل بالشيء أو التظاهر بذلك على تحسن الأوضاع، بل سيعني أن الخسارة ستكون ذات وقع شديد عندما تحدث.

٢٥ نوفمبر

لقد أخذت الأمور منحى غريبًا

"بالنسبة لي، سأختار المرض بدلًا من العيش مرفهًا، حيث إن المرض لن يضر إلا البدن، أما الرفاهية فتدمر كلًّا من البدن والروح، حيث تورث الجسم سقمًا وعجزًا، وتورث الروح فقدانًا للسيطرة وجبنًا. وعلاوة على ذلك، تتسبب الرفاهية في الجور؛ لأنها تورثنا الجشع".

— موسونيوس روفوس، من كتاب *Lectures*

تشترك القصص عن الفائزين باليانصيب في نشر درس واحد: أن الثراء المفاجئ لعنة، وليس نعمة. فبعد أعوام قليلة من الفوز بالجائزة، أصبح الكثير من الفائزين باليانصيب في أسوأ حالة مادية ممكنة، كما خسروا أصدقاءهم، وطلقوا زوجاتهم، وتحولت حياتهم بأكملها إلى كابوس نتيجة حظهم الحسن.

يشبه الأمر كلمات أغنية فرقة ميتاليكا (تحت عنوان: لا حظ حسن): "يتضح لك في النهاية أن ذلك الضوء الهادئ في نهاية نفقك، ما هو إلا قطار سريع آتٍ في اتجاهك".

ولكن، ما هو أكثر رد شائع بين الناجين من السرطان، مَن عانوا من المرض الذي نخشاه جميعًا؟ "لقد كان أفضل شيء حدث لي في حياتي".

لقد أخذت الأمور منحى غريبًا، أليس كذلك؟

٢٦ نوفمبر

بوتقة اللافوارق

"نبدو جميعًا مثل مجموعة مكونة من الكثير من أعواد البخور تحترق في نفس المجمرة: بعضها ينتهي مبكرًا، والبعض الآخر يستمر لفترة أطول قليلًا، ولكن، لا فارق بينها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

ما الفارق بينك وبين أثرى أثرياء العالم؟ أحدكما يملك من المال أكبر من الآخر. ما الفارق بينك وبين أطول الناس عمرًا؟ أحدكما بقي في الحياة لفترة أطول من الآخر. وينطبق الأمر ذاته على الأكثر طولًا، والأكثر ذكاءً، والأكثر سرعة، وتطول القائمة.

من شأن مقارنة أنفسنا بالآخرين أن تزيد من صعوبة القبول؛ لأننا نريد ما يملكونه، أو نرغب في أن تحدث الأمور كما كان من المفترض أن تحدث، وليس ما تصادف أن حدث. ولكن، لا يشكل هذا أي فارق.

قد يرى البعض أن هذا الاقتباس نابع من تشاؤم ماركوس، بينما يراه البعض الآخر تفاؤلًا. ولكنه في الواقع مجرد *حقيقة واقعة*. إننا جميعًا على قيد الحياة الآن، ولكننا سنغادر هذه الحياة في نهاية المطاف؛ لذا دعونا لا نشغل أنفسنا بتلك الاختلافات خلال حياتنا. فلدينا الكثير لنفعله.

٢٧ نوفمبر

متعة عدم الاكتراث بالسلبيات

"يا لها من متعة أن تبعد أو تحجز أية انطباعات مزعجة أو غريبة، وأن ترى السلام من فورك في كل شيء".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

نجا أصحاب الفلسفة اليونانية من وباء زيادة التحميل المعلوماتي الذي يعاني منه المجتمع المعاصر، فلم تكن لديهم شبكات تواصل اجتماعي، ولا صحف، ولا تليفزيون يثير مخاوفهم. ولكن، حتى في عصرهم، كان يمكن للشخص غير المنضبط أن يعثر على الكثير من الأمور التي من شأنها إزعاجه وتعكير صفو نفسه.

كان جزء من أصحاب الفلسفة اليونانية في ذلك الوقت نوعًا من الجهل المتعمد. وقد عبرت واحدة من حكم "بوبيليوس سيروس" عن ذلك الأمر بصورة رائعة: "تجنب دومًا ما يثير غضبك". بمعنى: حول تفكيرك بعيدًا عن الأمور التي تثيره. وإن وجدت أن النقاشات السياسية مع الآخرين قد تؤدي إلى الشجار، فلم تواصل إثارة الموضوع؟ إن كانت اختيارات أحد أقربائك في الحياة لا تروقك، فلِمَ تتبعها وتجعلها من بين اهتماماتك؟ وينطبق الأمر ذاته على الكثير من مصادر الانزعاج الأخرى.

لا يعد إبعادها تلك المصادر دليلًا على الضعف، بل يعد دليلًا على قوة الإرادة. لذا حاول أن تقول: "أعلم جيدًا ردة الفعل الطبيعية في هذه المواقف، ولن أستسلم لها هذه المرة"، ثم أتبع هذا القول بقول: "سأعمل على محو تلك المثيرات من حياتي في المستقبل".

لأن ما سيأتي بعد ذلك هو الهدوء والسكينة.

٢٨ نوفمبر

لا يعتمد الأمر عليهم، بل عليك

"إن كان هناك شخص ما ينحرف عن مساره، فصحح مساره برفق ووضح له ما فاته. وإن لم تتمكن من فعل هذا، فلا تلومن إلا نفسك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

يدرك المعلم الجيد أنه عندما يفشل الطالب، سيُلقى باللوم على المعلم، وليس الطالب. ما مدى الكرم والتسامح اللذين سنتمتع بهما إن تمكنا من توسعة مجال تفهمنا إلى مجالات أخرى من حياتنا؟ أن نتمكن من رؤية أنه إن لم يكن أحد أصدقائنا يمكن الاعتماد عليه، ربما كان هذا لأنه لم يكن يعلم ما الخطأ أو لأنه لم يجرب من قبل مساعدة الناس على إصلاح عيوبهم. إن كان هناك موظف لا يؤدي عمله جيدًا، تحدث إليه أو حاول معرفة إذا ما كان يتلقى الدعم الكافي أم لا. إن كان هناك شخص مزعج، فحاول التحدث إليه عن تلك المشكلة المتعلقة بسلوكه، أو اسأل نفسك: "لما أضخم مثل هذه الأمور".

وإن لم ينجح هذا الأمر، فحاول التخلي عنه؛ فقد يكون حدثًا عارضًا على أية حال.

٢٩ نوفمبر

ستكون بخير

"لا تندب حظك ولا تقلق".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إليك ما نشعر به عندما يقع حدث ما: *لقد انتهى كل شيء، لقد ضاع كل شيء*. ويلي هذا الكثير من الشكاوى والشفقة والتعاسة – تلك المقاومة عديمة الجدوى لشيء حدث بالفعل.

لِمَ تزعج نفسك بهذا؟ إننا لا نملك أية فكرة عما يحمله المستقبل لنا، ولا نملك أية فكرة عما ستصبح عليه الأمور: قد تكون المزيد من المشكلات، أو قد تكون الظلام السابق لبزوغ الفجر.

إن كنا من الموقنين بالفلسفة اليونانية، فهناك أمر وحيد سنكون على يقين منه: أيًّا كان ما سيحدث، سنكون بخير.

٣٠ نوفمبر

اتبع العقل الأول

"مـن يتبـع المنطـق فـي كل شـيء، سيتمتـع بكل مـن الراحـة والجاهزيـة للتصرف. وسيصبح سعيدًا ومسيطرًا على نفسه في الوقت ذاته".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن المنطق المرشد للعالم - الذي يُطلق عليه أصحاب الفلسفة اليونانية *العقل الأول* - يعمل بطرق غامضة. حيث يمنحنا في بعض الأحيان ما نريد، وفي أحيان أخـرى يعطينا مـا لا نريد. وفي كلتا الحالتين، اعتقدوا أن *العقل الأول* كان القوة المطلقة التي حكمت الكون.

هنـاك تشبيـه جيد لتفسير فكـرة *العقل الأول*: إننا مثـل الكلب المربوط في عربـة متحركة. وتحدد وجهـة العربة وجهتنا. وبناءً على طـول الحبل، سنمتلك بعض الحرية لاستكشاف مساحتنا وتحديدها، ولكن، ما على كل منا اختياره هو إذا ما كان سيتبع العربة طواعية أم سيُجر خلفها جرًّا. أيهما أفضل؟

هـل القبـول بسعـادة؟ أم الرفضـ بجهـل؟ فـي نهايـة المطـاف، ستكـون النتيجة واحدة.

ديسمبر

تأملات في الأخلاق

١ ديسمبر

تظاهر بأن اليوم هو النهاية

"دعونا نهيئ عقولنا لنهاية حياتنا. دعونا لا نؤجل أي شيء. دعونا نحقق التوازن بين كتب الحياة كل يوم... إن من يضع اللمسات الأخيرة على حياته كل يوم، سيكفيه الوقت ويزيد".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

هناك مقولة شائعة تقول: "عش كل يوم وكأنه الأخير". يقولها الكثيرون، ولكن لا يطبقها إلا القلة. ما العقلانية التي تتعلق بتلك المقولة على أية حال؟ لا شك في أن سينيكا لم يكن يدعو إلى نبذ القوانين والاعتبارات الحياتية - البحث عن الانغماس في المتع - لأن العالم أشرف على نهايته.

والتشبيه الأفضل في هذه الحالة هو الجندي الذي على وشك الذهاب للحرب، ولا يعلم إذا ما كان سيعود أم لا، ماذا سيفعل؟

إنه ينظم أموره، وينهي التزاماته، ويخبر أطفاله أو أسرته بأنه يحبهم، ولا وقت لديه للشجار أو للأمور التافهة. ثم يستعد في الصباح للرحيل - على أمل العودة سليمًا مع تهيئة نفسه لاحتمالية ألا يعود.

دعونا نعش يومنا بالطريقة ذاتها.

٢ ديسمبر

لا تهتم بي، فأنا أموت ببطء

"دع كل شيء تفعله أو تقوله أو تقصده يبدُ كأنه من فعل شخص يُحتَضر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هل سمعت من قبل أحدًا يسأل: "ماذا ستفعل لو تبادر إلى علمك غدًا أنك مصاب بالسرطان؟". لقد صُمم هذا السؤال ليجعلك تفكر في مدى اختلاف الحياة إن أدركت فجأة أنك لن تعيش إلا لبضعة أشهر أو أسابيع. لا شيء أفضل من المرض العضال ليوقظ الناس.

ولكن إليك الفكرة: لقد تم تشخيص مرضك بالفعل؛ مرضنا جميعًا. كما يقول الكاتب إدموند ويلسون: "الموت هو النبوءة التي لا تكذب أبدًا". لقد ولد كل منا ليموت، وكل ثانية تمر من حياتك لن يمكنك استعادتها أبدًا.

وبمجرد أن تعي ذلك الأمر، سيكون له عظيم الأثر على ما تفعل وتقول وتعتقد. لذا لا تدع يومًا آخر يمر وأنت تجهل حقيقة أنك تُحتضَر. نحن جميعًا نفعل ذلك. هل يمكن أن يكون هذا اليوم هو اليوم الذي نتوقف عن التظاهر بالعكس؟

٣ ديسمبر

الفيلسوف فنان الحياة والموت

"لا تدعي الفلسفة أنها قادرة على منح المرء أية أملاك خارجية؛ حيث إن هذا الأمر خارج مجالها. ومثل الخشب بالنسبة للنجار، والبرونز للنحات، تعتبر حياتنا المادة الخام المناسبة لفن الحياة".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

الفلسفة ليست مجرد مسعى مقصور على الأكاديميين أو الأثرياء، بل إنها أحد أهم الأنشطة التي يمكن للإنسان الانخراط فيها. إن الهدف منها، كما يقول هنري ديفيد ثورو بعد بضعة آلاف من السنين من إبكتيتوس، هو مساعدتنا على "حل مشكلات الحياة، ليس نظريًّا فحسب، بل عمليًّا أيضًا". وتتفق تلك الكلمات اتفاقًا تامًّا مع كلمات "شيشرون" الشهيرة: "*أن تتفلسف أي أن تتعلم كيف تموت*".

إنك لا تقرأ تلك الاقتباسات وتطبق تلك الممارسات الفكرية من أجل المرح. ورغم أنها قد تكون ممتعة وتساعدك على التخفيف من أعبائك، فإن الهدف الحقيقي منها هو مساعدتك على تشكيل حياتك وتحسينها. ولأننا جميعًا لن نحيا أو نموت إلا لمرة واحدة، علينا أن نتعامل مع كل لحظة من حياتنا كما يتعامل النحات الممسك بإزميله لينحت الحجر حتى، في إعادة صياغة لما قاله مايكل أنجلو، نطلق العنان للفن الكامن في الرخام.

إننا نحاول فعل هذا الأمر الصعب - الحياة والموت - قدر إمكاننا. ولكي نفعل هذا، علينا أن نتذكر ما تعلمناه والكلمات الحكيمة التي وصلتنا.

٤ ديسمبر

أنت لا تملك هذا

"كل شيء يمكن منعه عن المرء، أو سلبه منه، أو يُجبر عليه لا يعد ملكًا له ـ أما الأشياء التي لا يمكن حجبها عن المرء فهي ملكه".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

قال المحاور دانييل أوبراين إنه لا "يملك" مزرعته التي تبلغ مساحتها عدة آلاف من الفدادين في ولاية ساوث داكوتا، فقد كان يعيش فيها بينما سمح له المصرف بدفع ثمنها على أقساط رهن عقاري. وكانت تلك الدعابة انعكاسًا لواقع العيش في المزارع، ولكنها تلمح أيضًا لفكرة أن الأرض لا يملكها شخص واحد، وأنها ستبقى بعدما نموت ويموت أبناؤنا. وقد اعتاد ماركوس أوريليوس قول إننا لا نملك أي شيء، حتى إن حياتنا نفسها وديعة.

قد نتقاتل ونتصارع ونعمل من أجل الحصول على الأشياء، ولكن، يمكن أن تُسلب تلك الأشياء منا في لمح البصر. وينطبق الأمر ذاته على أشياء أخرى نحب أن نعتقد أنها "ملكنا"، ولكنها في الحقيقة زائلة أيضًا: مناصبنا أو صحتنا أو قوتنا أو علاقاتنا. كيف يمكن أن تكون تلك الأشياء ملكًا لنا رغم أن هناك قوى أخرى - القدر أو الحظ السيئ أو الموت أو غيرها - يمكنها أن تسلبنا إياها دون أن تخطرنا؟

ما الذي نملكه إذن؟ فقط حياتنا - وليس لوقت طويل كذلك!

٥ ديسمبر

فائدة الأفكار الحكيمة

"ضـع المـوت والنفـي نصـب عينيك كل يوم، إلـى جانب كل شيء آخـر يبدو مخيفًا بالنسبة لك ـ فعبر فعل هذا، لن تمتلك أبدًا أفكارًا عادية ولن تراودك أبدًا رغبات مفرطة".

ـ إبكتيتوس، من كتاب *Enchiridion*

يمكن أن تغير الرياح السياسية اتجاهها في أية لحظة، لتحرمك من حريتك، التـي كنت ترى أنها أمر مسلم به. أو، بصـرف النظر عمن تكون أو مدى الأمان الـذي عشت فيه حياتك، هنـاك شخص ما قـد يسرقك أو يقتلك من أجل بضعة دولارات.

كما كُتب في *ملحمة جالجاميش* الخالدة:

"إن الإنسان ينكسر مثل عود الخيزران،
والشاب الوسيم أو الفتاة الجميلة ـ
سيخطفهما الموت مبكرًا وهما في ريعان الشباب".

المـوت ليس الأمر المفاجـئ الوحيد الذي قد نواجهـه ـ فقد تُدمر خططنا لملاييـن الأسبـاب. وقد يكون اليوم أكثـر سعادة إن تجاهلنـا تلك الاحتمالات، ولكن، على حساب ماذا؟

٦ ديسمبر

السيف المتدلي فوق رأسك

"لا تتصرف كما لو كنت ستعيش إلى الأبد؛ فمصيرك يتدلى فوق رأسك. طالما بقيت على قيد الحياة، وبينما تستطيع، كن خيرًا الآن".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

هناك قصة قديمة تدور حول أحد رجال حاشية أحد الملوك استخف بمسئوليات الملك، ولكي يثبت الملك خطأه، رتب لكي يستبدل الأدوار مع هذا الرجل ليعرف مدى أعباء الملك. ثم قام الملك بإجراء تعديل آخر: علق فوق العرش سيفًا مربوطًا بشعرة ليُظهر مخاطر وأعباء المُلك إلى جانب الخوف المستمر من الاغتيال. ويطلق على هذه التذكرة المعلقة بالموت والصعوبات اسم سيف داموكليس.

في واقع الأمر، هناك سيف مشابه معلق فوق رءوسنا جميعًا - قد تُسلب منا حياتنا في أية لحظة. ويمكن أن يقودنا هذا التهديد إلى إحدى وجهتين: يمكننا أن نخاف ونرتعد، أو يمكننا استخدامه لتحفيز أنفسنا: لكي نفعل الخير، ولكي نكون أخيارًا؛ لأن السيف معلق، ولا يوجد شيء آخر ننشغل به. هل تفضل أن يجعلك هذا تعلق في تصرفات أنانية مخجلة، أم تفضل أن *تنتظر* أن تكون خيِّرًا في المستقبل؟

٧ ديسمبر

الأوراق التي وزعناها

"تخيل أن الحياة التي عشتها حتى الآن قد انتهت، وانظر، كرجل ميت، إلى ما تبقى كحياة إضافية تعيشها وفقًا للطبيعة. ارتض بما أعطاه لك القدر وتعامل معه وكأنه ملكًا لك، فما الذي يناسبك أكثر من هذا؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

نُصاب جميعًا بخوف غير عقلاني من الاعتراف بأننا فانون، ونتجنب التفكير في هذا الأمر؛ لأننا نعتقد أنه سيصيبنا بالاكتئاب. في واقع الأمر، عادة ما يؤدي التفكير في كوننا فانين إلى نتائج عكسية - زيادة حماستنا بدلًا من زيادة حزننا. لماذا؟ لأنه يمدنا بالوضوح.

إن قيل لك فجأة إنك لن تعيش إلا لأسبوع واحد، فما التغييرات التي ستدخلها على حياتك؟ وإن مت ثم بُعثت من جديد، فما النظرة المغايرة التي ستنظر بها إلى الحياة؟

عندما تكون - كما قالت شخصية بروسبيرو من أعمال شكسبير - "كل فكرة ثالثة تتعلق بقبري"، فلن يكون هناك خوف من أن تعلق في التفكير في الأمور التافهة أو المشتتة. وبدلًا من إنكار خوفنا من الموت، دعونا نتركه يجعلنا أفضل شخصيات ممكنة.

اليوم.

٨ ديسمبر

لا تختبئ من مشاعرك

"أن تقهر حزنك أفضل من أن تخدعه".

— سينيكا، من كتاب *On Consolation to Helvia*

فقدنا جميعًا أشخاصًا كانوا مقربين منا - صديقًا أو زميلًا أو والدًا أو جَدًا. وبينما كنا نعاني الحزن، بذل شخص حسن النية قصارى جهده لكي يلهي عقولنا عن الحزن أو ليجعلنا نفكر في شيء آخر لبضع ساعات. أيًّا كان ما يحاول فعله، فتلك المحاولات تعتبر مضللة.

كان المتعارف بين الناس عن أصحاب الفلسفة اليونانية أنهم يكبتون مشاعرهم، إلا أن فلسفتهم كانت تدور في الحقيقة حول تعليمنا مواجهة المشاعر ومعالجتها والتعامل معها *على الفور* بدلًا من الهرب منها. قد يغريك الأمر بمحاولة خداع نفسك أو الاختباء من المشاعر القوية مثل الحزن - عبر أن تخبر نفسك والآخرين بأنك بخير، إلا أن الوعي والإدراك في هذه الحالة سيكونان أفضل. قد يكون الإلهاء جيدًا على المدى القصير - من خلال الذهاب إلى ألعاب المثاقفة، مثلما كان يفعل الرومان في عصرهم، أما التركيز فسيكون أفضل على المدى الطويل.

يعني هذا أن تواجه تلك المشاعر الآن. عالج وحلل ما تشعر به، وامح توقعاتك وأفكارك وشعورك بأن ما حدث معك أمر خطأ. واعثر على الإيجابيات في ذلك الموقف، ولكن ارتض أيضًا بألمك وتقبله، متذكرًا أن كل هذا جزء من الحياة - هذه هي طريقة قهر الحزن!

٩ ديسمبر

إضاعة الوقت بسفه

"لو ركز جميع عباقرة التاريخ على هذا الموضوع دون غيره، لما تمكنوا من التعبير الكامل عن حيرتهم في غيابات العقل البشري. لن يرغب أي إنسان في التنازل ولو عن سنتيمتر واحد من ممتلكاته، ويمكن أن يعني شجار صغير مع أحد الجيران الكثير من الدمار، ولكننا نسمح بسهولة للآخرين بالتسلل إلى حياتنا - والأسوأ، أننا عادة ما نمهد الطريق لمن سيسيطرون عليها. لا يعطي أحد أمواله لعابري السبيل، ولكن، كم عدد الذين نسلمهم مقاليد حياتنا طواعية. ونتمسك بقوة بممتلكاتنا وأموالنا، ولكننا لا نراعي كثيرًا الوقت الضائع - الشيء الوحيد الذي يجب أن نكون بخلاء جدًّا في التعامل معه".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

هناك، في العصر الحالي، عدد لا نهائي من المشتتات: اتصالات هاتفية ورسائل إلكترونية وزوار وأحداث مفاجئة. وقد لاحظ بوكر تي واشنطن أن "هناك عددًا لا نهائيًّا من الأشخاص الذين ينتظرون إضاعة وقت المرء، دون هدف محدد".

أما الفلاسفة، على النقيض، فيعلمون أن حالتهم التلقائية يجب أن تكون حالة تأمل ووعي داخلي. لهذا السبب، يراعون بشدة حماية مساحاتهم الشخصية وأفكارهم من تدخلات العالم الخارجي. ويعلمون أن قضاء بعض الوقت في التأمل يمتلك قيمة أكبر من أية اجتماعات أو تقارير. كما يدركون مدى محدودية وقتنا في الحياة - ومدى سرعة نفاد مخزوننا منه.

يذكرنا سينيكا بأنه رغم براعتنا في حماية ممتلكاتنا المادية، فإننا نتخاذل بشدة فيما يتعلق بتعيين حدودنا الذهنية. يمكن استعادة الممتلكات، فهناك الكثير منها في كل مكان - بعضها لم يمسسه بشر بعد، ولكن ماذا عن الوقت؟ إن الوقت هو المورد الوحيد الذي لا يمكن استبداله - ولا يمكننا شراء المزيد منه، ويجب أن نعمل على فقد أقل القليل منه.

١٠ ديسمبر

لا تبع نفسك بثمن بخس

"أقول: لا أسمح لأحد بأن يسلبني يومًا واحدًا من دون أن يعوضني تعويضًا كاملًا عن خسارتي".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

ينفق الناس قدرًا من المال باستخدام البطاقات الائتمانية أكبر من استخدامهم للمال النقدي. وإن تساءلت من قبل عن سبب نشر شركات البطاقات الائتمانية والمصارف للكثير من الإعلانات عن تلك البطاقات، فهذا هو السبب: كلما زاد عدد بطاقاتك الائتمانية، زاد إنفاقك.

هل نعامل حياتنا كما نعامل أموالنا؟ لأننا لا نعلم بالتحديد عدد الأيام التي سنعيشها؛ ولأننا نبذل قصارى وسعنا لكي نتجاهل حقيقة أننا سنموت ذات يوم، فإننا نتصرف بحرية تامة فيما يتعلق بإضاعة أوقاتنا؛ حيث نسمح للناس والالتزامات بفرض نفسها على هذا الوقت، ونادرًا ما نسأل: *ما المقابل الذي سأحصل عليه؟*

يشبه قول سينيكا المأثور أن نتخلص من بطاقاتنا الائتمانية ونعود لاستخدام النقود. ويقول إنه يجب أن نفكر مليًّا في كل عملية تبادل: *هل أحصل على مقابل جيد لأموالي؟ هل تلك المبادلة رابحة؟*

١١ ديسمبر

الكرامة والشجاعة

"يقول شيشرون إننا نكره المجالدين إن سارعوا بإنقاذ حياتهم بأية طريقة كانت، ونقدرهم إن ازدروا حياتهم".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

اعتاد زملاء ليندون جونسون في الفصل أن يقولوا قصصًا محرجة عنه. كان جونسون يمتلك فمًا كبيرًا وكان يشعر بأنه يجب أن يسيطر على الآخرين ويخيفهم. ولكن، وضح كاتب سيرته الذاتية روبرت كارو، أنه عندما كان شخص ما يقف ليواجه ليندون الصغير، كان يتظاهر بأنه جبان. ففي أحد المواقف، خلال شجار حول إحدى الألعاب، وبدلًا من القتال، ألقى جونسون نفسه على الفراش وبدأ "يركل الهواء بقدميه في جنون... مثل الفتيات". وبدأ يصيح: "إن ضربتني، سأركلك. إن ضربتني، سأركلك".

وفي مرحلة لاحقة من حياته، عمل "جونسون" جاهدًا ليتفادى المشاركة في الحرب العالمية الثانية، وعاش مستمتعًا بحياته في كاليفورنيا بينما كان الجنود الآخرون يحاربون ويموتون في الخارج. ثم ادعى في وقت لاحق أنه بطل من أبطال الحرب. وكانت تلك واحدة من أكثر أكاذيبه المخجلة على الإطلاق.

لسنا بحاجة إلى عدم الاهتمام بأمننا البدني أو الانخراط في الأفعال العنيفة لنثبت شجاعتنا. ولكن، لا أحد يحترم الجبان، ولا أحد يحب الهارب من تأدية الواجب. ولا أحد يحب شخصًا ما يعلي كثيرًا من راحته وحاجاته.

ذلك هو ما يثير السخرية من الجبناء، حيث إنه يهدف إلى حماية نفسه، ولكنه يبتكر أسبابًا مخجلة. إن الحفاظ على النفس لا يستحق كل هذا بسبب المقابل الكبير الذي سيدفعه.

كن شجاعًا واحفظ كرامتك.

١٢ ديسمبر

ويستمر الإيقاع

"تجول في قاعة لوحات الماضي، عن الإمبراطوريات والممالك المتعاقبة إلى ما لا نهاية، وسيمكنك أن ترى المستقبل أيضًا، والذي سيشبه الماضي دون أدنى شك، ولا يمكنه أن ينحرف عن الإيقاع الحالي. يظل الأمر على حاله، سواءً طوال ٤٠ عامًا أو إلى ما لا نهاية. ماذا هناك أيضًا لنراه؟".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

كل شيء يفنى، ليس فقط الناس، بل أيضًا الشركات والممالك والمعتقدات والأفكار - في نهاية المطاف. لقد دامت الجمهورية اليونانية لمدة ٤٥٠ عامًا. ودامت الإمبراطورية اليونانية، التي يعد ماركوس أوريليوس واحدًا من أباطرتها "الخمسة الجيدين" لمدة ٥٠٠ سنة. وأطول فترة مسجلة - في عصرنا الحديث - عاشها إنسان هي ١٢٢ عامًا. ويزيد متوسط العمر في الولايات المتحدة الأمريكية قليلًا على ٧٨ عامًا، وفي بلدان أخرى، وفي مناطق أخرى، يزيد متوسط العمر أو يقصر عن هذا. ولكن، في نهاية المطاف، نستسلم جميعا، كما يقول ماركوس، لإيقاع الأحداث - حيث يوجد دومًا إيقاع أخير محدد. لا حاجة بنا لأن نرتضي بهذه الحقيقة، ولكن، لا غاية من تجاهلها أيضًا.

١٣ ديسمبر

إنه مجرد رقم

"أنت لست منزعجًا – أليس كذلك – لأنك تزن وزنًا معينًا وليس ضعفه؟ لماذا إذن لا تدرك أن أمامك فترة معينة لتعيشها ولا أكثر؟ ومثلما ترتضي بوزنك الطبيعي، عليك أن ترتضي بالفترة التي عليك أن تعيشها".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditation*

يقولون إن العمر مجرد رقم، ولكنه رقم مهم جدًّا بالنسبة للبعض – وإلا، لن تكذب النساء ذاكرات أعمارًا تقل عن أعمارهن الحقيقية، ولن يكذب الرجال الطموحون ذاكرين أعمارًا تزيد على أعمارهم الحقيقية، ولن ينفق الأثرياء والمهووسون بالصحة مليارات الدولارات في محاولة منهم لتمديد أعمارهم أكثر من ٧٨ عامًا على أمل أن يعيشوا *إلى الأبد*.

لا يهم عدد السنين التي يمكننا زيادتها في أعمارنا، بل ما سنفعله بها هو المهم. ولقد عبر سينيكا عن هذا الأمر بصورة رائعة عندما قال: "سيصبح العمر مديدًا إن عرفت كيف تستخدمه". وللأسف، لا يستخدمه غالبية الناس جيدًا – حيث يضيعون الحياة التي مُنحوا إياها. وعندما يفوت الأوان، يحاولون التعويض عما أضاعوه عبر آمالهم الواهية بقدرتهم على إضافة بعض الوقت لأعمارهم.

استخدم اليوم، واستخدم كل يوم، وارضَ بما لديك.

١٤ ديسمبر

ما الذي يجدر بنا معرفته في النهاية

"ستموت في القريب، ولكنك لا تزال غير أمين، وغير هادئ وخالٍ من الشكوك المتعلقة بأن الأمور الخارجة عن إرادتك يمكنها إلحاق الضرر بك، وتذكر أن الحكمة والتصرف بعدل متماثلان ولا فارق بينهما".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

مما فهمنا، كتب ماركوس الكثير من تأملاته في مرحلة متأخرة من حياته، عندما كان يعاني مرضًا عضالًا. لذا، عندما قال: "ستموت في القريب"، كان يتحدث بصراحة مع نفسه عن احتمالية موته. كم كان يشعر بالخوف في تلك اللحظة، فقد كان يدرك جيدًا الاحتمالية الحقيقية للموت ولم يعجبه ما رآه في تلك اللحظات الأخيرة من حياته.

لا شك في أنه تمكن من تحقيق الكثير من الأمور في حياته، إلا أن عواطفه ظلت سبب عدم راحته وألمه وإحباطه. كان يُدرك، مع عدم تبقي الكثير من الوقت بالنسبة له، أن الخيارات الأفضل ستمده بالراحة.

ربما لا يزال أمامك وقت كافٍ - ولكن، يزيد هذا من أهمية المضي قدمًا بينما لا تزال قادرًا على ذلك. إننا نظل منتجات غير كاملة حتى النهاية، كما يعلم ماركوس هذا تمام المعرفة. ولكن، كلما بادرنا بالتعلم، زادت قدرتنا على الاستمتاع بثمار العمل على شخصيتنا - وبادرنا بتحررنا (أو زيادته) من الشك والقلق وعدم التقدير لتمسكنا بالفلسفة اليونانية.

١٥ ديسمبر

طريقة بسيطة لتقييم أيامنا

"مـن علامـات كمـال الشخصية، أن تعيش كل يوم كما لـو كان يومك الأخير في الحياة، من دون غضب، أو كسل، أو تظاهر".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

لـم يعتقد أصحاب الفلسفة اليونانية أن أحـدًا يمكنه أن يكون كاملًا. ولم تكن فكـرة أن تكون قائدًا روحيًا - أعلى مراتب الفلسفة - واقعية بالنسبة لهم. كانت تلك هي مثاليتهم "الأفلاطونية".

ولكـن، كانـوا يبـدأون كل يوم علـى أمل أن يقتربـوا خطوة أخـرى من ذلك المعيـار. وكان هنـاك الكثير ليجنوه في أثنـاء تلك المحاولات. هـل يمكنك أن تعيشـ اليوم بالفعل كما لـو كان يومك الأخير؟ هل من الممكن أن نجسد الكمال فـي شخصياتنا، عبر فعل الصواب دون بذل الكثيـر من الجهد طوال ٢٤ ساعة كاملة؟ هل يمكننا فعل هذا لأكثر من دقيقة كاملة؟

ربمـا لن نتمكن من هـذا، ولكن إن كانت المحاولة كافيـة بالنسبة لأصحاب الفلسفة اليونانية، فلا بد من أن تكون كافية بالنسبة لنا نحن أيضًا.

١٦ ديسمبر

الصحة الجيدة الدائمة

"أقول لك، كل ما عليك فعله هو تعلم أن تعيش مثلما يعيش من يتمتع بصحة جيدة... بثقة تامة. أية ثقة؟ الأمر الوحيد الذي يستحق التمسك به، والأهل للثقة، والذي لا يمكن عرقلته أو سلبه منك - خيارك المنطقي".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

كما يقول أصحاب الفلسفة اليونانية مرارًا وتكرارًا، من الخطر أن تثق بما لا يمكنك السيطرة عليه. ولكن، ماذا عن خيارك المنطقي؟ حسنًا، حتى هذه اللحظة، لا يزال يقع ضمن نطاق سيطرتك، ولهذا السبب لا يزال أحد الأمور القليلة التي يمكنك أن تثق بها. إنه من بين المجالات الصحية التي لا يمكنك أن تصدر تشخيصًا نهائيًّا مفاجئًا عنها (عدا التشخيص الذي نتلقاه جميعًا يوم مولدنا- ذكر أو أنثى). إنه الشيء الوحيد الأصلي الذي لا ينتهي أبدًا - وهو الشيء الذي يهجره مستخدمه، ولكنه لا يهجر مستخدمه أبدًا.

في الاقتباس أعلاه، يوضح إبكتيتوس أن العبيد والعمال والفلاسفة على حدٍّ سواء، يمكنهم العيش بهذه الطريقة. وقد كان سقراط وديوجين وكلينثس يعيشون بهذه الطريقة - حتى عندما كانت لديهم أسر، أو كانوا يكافحون كطلبة. ويمكنك أنت أيضًا أن تعيش بالطريقة ذاتها.

١٧ ديسمبر

اعرف نفسك ـ قبل أن يفوت الأوان

"يُثقل الموت كاهل الشخص الذي،

رغم شهرته بين الجميع،

يموت مجهولًا بالنسبة لنفسه".

ـــ سينيكا، من كتاب *Thyestes*

يبدو أن بعضًا من أكثر الناس قوة وأهمية في العالم لا يملكون أي وعي ذاتي. ورغم أن الآخرين قد يعرفون الكثير من الأمور عنهم، قد يبدو أن المشاهير - لأنهم منشغلون جدًّا أو لأن الأمر يؤذيهم كثيرًا - لا يعرفون الكثير عن أنفسهم.

قد نتبع الأسلوب نفسه، ونتجاهل قول سقراط المأثور: "اعرف نفسك" - وندرك عادة أننا قد فعلنا هذا على حساب أنفسنا، وبعد سنوات، عندما نستيقظ ذات يوم وندرك أننا نادرًا ما طرحنا على أنفسنا السؤال التالي: مَن *أنا؟ ما الذي يهمني؟ ما الذي أحبه؟ ما الذي أحتاج إليه؟*

والآن - في التو واللحظة - ستمتلك الوقت الكافي لتستكشف نفسك، ولتفهم عقلك وجسدك. لذا لا تنتظر، واعرف نفسك قبل أن يفوت الأوان.

١٨ ديسمبر

ما يحل بنا جميعًا

"حدث لكل من الإسكندر الأكبر وسائس بغاله الأمر ذاته عندما ماتا - إما أنهما قد تم استقبالهما في المنطق دائم التجدد، أو تناثرا بين الغبار".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

في العالم الذي تقل فيه المساواة يومًا بعد يوم، لم تعد هناك تجارب مساواة متبقية. فعندما لاحظ بنجامين فرانكلين أنه "لا يمكننا أن نجزم بأن هناك شيئًا في هذا العالم حقيقي عدا الموت والضرائب"، لم يتمكن من إدراك أن هناك بعض الأشخاص بارعون جدًّا في التهرب من الضرائب. وماذا عن الموت؟ لا يزال التجربة الوحيدة التي مر بها جميع من ماتوا دون استثناء.

سنواجه جميعًا النهاية نفسها، وسواء كنت تغزو العالم المعروف أو تلمع أحذية من يقومون بالغزو، سيصبح الموت في النهاية هو من سيساوي بينكم جميعًا - درس في التواضع الشديد. لقد تتبع شكسبير وهاملت هذا المنطق وعرضاه في مصطلحات قاسية لكل من الإسكندر ويوليوس قيصر:

"لقد مات القيصر المستبد وتحول إلى تراب،
وقد يُستخدم فيما بعد لسد فتحة تتسرب منها الريح:
نعم، إنها تلك الأرض التي لطالما أبهرت العالم،
هي التي ستبنى جدارًا يقينا برد الشتاء".

في المرة القادمة التي ترى فيها نفسك عاليًا ولا تُقهر - أو على النقيض، كنت تشعر بالنقص وسوء الحال - تذكر: ينتهي بنا المطاف جميعًا إلى النهاية نفسها. في الموت، لا أحد أفضل من الآخر، ولا أحد أسوأ - تنتهي قصصنا جميعها بالنهاية نفسها.

١٩ ديسمبر

المقياس الإنساني

"فكر في الكون المادي بأكمله وفي مدى صغر حصتك منه، فكر في مدى اتساع الزمن وفي مدى قصر ـ وضالة ـ ما تعيشه منه. فكر في مقادير الأمور وفي مدى صغر دورك فيها".

ـ ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن كمية المادة في الكون هائلة - تصل إلى تريليونات الذرات. كم النسبة التي يحتويها جسم الإنسان من تلك المادة؟

يصل عمر الأرض، كما توصل العلم حتى الآن، إلى حوالي ٤,٥ مليار عام، ولا يبدو أنها ستفنى في القريب. أما حياتنا على الأرض، فعلى النقيض، كم ستستمر؟ بضعة عقود؟

إننا نحتاج في بعض الأحيان إلى رؤية الحقائق والأرقام أمامنا حتى نتمكن من الإدراك الكامل لمقياس حياة البشر بالنسبة للمسار الأكبر للأمور.

فكر في هذا الأمر في المرة القادمة عندما تشعر بمدى أهمية نفسك، أو عندما ترى قيام كل شيء وانهياره عند التفكير فيما ستفعله فيما بعد. إن الأمور لا تتم هكذا. وأنت مجرد شخص واحد من بين كثيرين، وهذا كل ما عليك فعله.

٢٠ ديسمبر

خف من الخوف من الموت

"هل تأملت إذن كيف أن قمة الشرور البشرية – العلامة المميزة للعامة والجبناء – لا تتعلق بالموت، بل بالخوف من الموت؟ وأنا أحثك على أن تضبط نفسك لتقاوم هذا الخوف، وأن توجه كامل أفكارك وتجاربك وقراءاتك نحو تلك الوجهة – وستدرك الطريق الوحيد المؤدي إلى الحرية الإنسانية".

— إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

من أجل تقوية إرادته قبل أن ينتحر بدلًا من أن يرتضي بتدمير يوليوس قيصر للجمهورية اليونانية، قرأ الفيلسوف اليوناني العظيم "كاتو" بعضًا من حوارات *Phaedo* لـ أفلاطون، والتي كتب فيها: "الطفل في داخلنا هو الذي يرتجف قبل الموت". إن الموت مخيف؛ لأنه مجهول بالنسبة لنا، فلم يتمكن أحد من العودة منه ليخبرنا كيف يبدو. إننا لا نعلم أي شيء عنه.

ورغم نظرتنا الطفولية الجاهلة إلى الموت، هناك بعض الرجال الحكماء والنساء الحكيمات الذين يمكنهم على أقل تقدير أن يمدونا ببعض الإرشادات. هناك سبب وجيه لعدم خوف أكبر المعمرين في العالم من الموت: لقد توفر لهم الوقت الكافي للتفكير فيه أكثر مما توفر لنا (وأدركوا أن القلق بشأنه أمر لا طائل منه). هناك مصادر أخرى رائعة: ويوميات "فلوريدا سكوت-ماكسويل" الفلسفية التي كتبتها خلال مرضها الأخير تحت عنوان *The Measure of My Days*، من بين تلك المصادر. كما أن كلمات سينيكا الشهيرة التي وجهها إلى أسرته وأصدقائه، الذين انكسرت شوكتهم وبدأوا يتوسلون من أجل عدم إعدامه، من بين تلك المصادر أيضًا. وقد نهرهم سينيكا قائلًا: "أين شعارات فلسفتنا، أو الاستعداد الذي قمنا به عبر سنوات من الدراسة لمواجهة الشر القادم؟". في الفلسفة، هناك كلمات ملهمة وشجاعة قالها رجال ونساء شجعان يمكنهم مساعدتنا على مواجهة هذا الخوف.

وهنـــاك أيضًا اعتبار آخر مهم عن المــوت نستمده من الفلسفة اليونانية: إن كان المــوت هــو النهاية، فما الذي يجدر بنــا أن نخشاه؟ حيــث إن كل شيء من مخاوفـك إلى مستقبــلات الألم إلى القلـق وأمنياتك المتبقيــة، ستندثر معك. وعندما يبدو الموت مخيفًا، تذكر: أنه يحوي في داخله نهاية الخوف.

٢١ ديسمبر

ما الذي يجب أن تظهره خلال أعوام حياتك؟

"في بعض الأحيان، لا يمتلك المسن دليلًا على أنه عاش طويلًا إلا سنه".
— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

كم من السنوات عشت؟ خذ تلك السنوات واضربها في ٣٦٥، ثم في ٢٤. كم ساعة عشت؟ ما الذي أظهرته خلالها؟

الإجابة التي ستتلقاها من الكثيرين هي: ليس ما يكفي. إننا نمتلك الكثير من الساعات لدرجة أننا نأخذها على أنها أمور مسلم بها، وكل ما نحاول استغلال وقتنا فيه هو لعب الجولف، وسنوات طوال نقضيها في العمل، ووقت نضيعه في مشاهدة أفلام سيئة، والكثير من الكتب التافهة التي لا نتذكر أننا قرأناها من الأساس، وربما مرآب مليء بالألعاب. إننا نشبه شخصية رواية رايموند تشاندلر تحت عنوان *The Long Goodbye*، حين تقول: "في معظم الأحيان، أحاول قتل الوقت، ويموت ميتة مريعة".

ذات يوم، ستبدأ ساعاتنا في النفاد، وسيكون من الرائع أن نتمكن من قول: "لقد استغللتها الاستغلال الأمثل"، ليس في صورة إنجازات أو أموال أو مناصب - أنت تعرف وجهة نظر أصحاب الفلسفة اليونانية من كل تلك الأمور - بل في صورة حكمة وبصيرة وتقدم حقيقي في جميع الأمور التي يواجه البشر صعوبة معها.

ماذا لو تمكنت من قول إنك نجحت في تحقيق أمر ما مستغلًّا ذلك الوقت الذي كنت تمتلكه؟ ماذا لو تمكنت من إثبات أنك تمكنت من العيش حقًّا لعدد كبير من السنوات - لم تعشها فحسب، بل عشتها جيدًا؟!

٢٢ ديسمبر

أثبت ادعاءاتك

"من المهين بالنسبة للمسن، أو الذي يعتبره الناس مسنًا، ألا يمتلك معرفة عدا تلك التي توجد في مفكرته. قال زينو هذا... ما الذي تقوله أنت؟ وكلينثس قال هذا... ما الذي ستقوله أنت؟ إلى متى ستظل مجبرًا على تقبل إدعاءات الآخرين؟ تحمل المسئولية وأثبت ادعاءاتك - واجعلها أمرًا تحمله الأجيال القادمة في مفكراتها".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

متأملا في مفكرته فكرة الخلود، شكا رالف والدو إيمرسون من لف الكُتاب ودورانهم حول موضوع ما صعب عبر الاعتماد على الاقتباسات، حيث كتب: "أنا أكره الاقتباسات. أخبرني بما تعرفه أنت".

ولقد تحدث سينيكا عن الفكرة ذاتها قبل ٢٠ قرنًا من رالف. من السهل أن تقتبس، وأن تعتمد على كلمات الآخرين الحكيمة، خاصة إن كانوا من الشخصيات العظيمة.

ومن الصعب (بل والمخيف) أن تغامر بمفردك وتعبر عن أفكارك الخاصة. ولكن، كيف تعتقد أن تلك الاقتباسات الحكيمة والصادقة لتلك الشخصيات العظيمة قد نشأت في المقام الأول؟

إن تجاربك الخاصة قيمة، فقد كدست حكمتك الخاصة أنت أيضًا. لذا أثبت ادعاءاتك، واكتب شيئًا يستمر لعصور قادمة - عبر الكلمات، وعبر كونك نموذجًا يُحتذى به أيضًا.

٢٣ ديسمبر

ما الذي تخشى فقدانه لهذه الدرجة؟

"أنت تخشى الموت. ولكن، أخبرني، هل ترى أن حياتك تلك تمثل أي شيء عدا الموت؟".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

يخبرنا سينيكا بقصة رائعة عن رجل يوناني فاحش الثراء، كان العبيد يحملونه على محفة لينتقل من مكان لآخر. وفي إحدى المرات، وبعدما حُمل من حوض الاستحمام، سأل ذلك اليوناني: "هل جلستُ بعد؟". تدور فكرة سينيكا في هذه القصة حول: ما نوع تلك الحياة المثيرة للشفقة التي تعيشها وأنت منفصل عن العالم لدرجة أنك لا تعلم إذا ما كنت قد جلست على الأرض أم لا؟ كيف يُدرك المرء إذا ما كان حيًّا من الأساس؟

يخشى معظمنا الموت. ولكن، قد يثير هذا الخوف، في بعض الأحيان، السؤال التالي: ما الذي تحميه بالتحديد؟ ويجيب الكثيرون: ساعات من مشاهدة التليفزيون والنميمة والأكل وضياع الإمكانات والعمل في وظيفة مملة، وتطول القائمة إلى ما لا نهاية. ولكن، تعتبر تلك هي الحياة في أضعف صورها! هل تستحق التمسك بها بقوة والخوف من فقدانها؟

لا يبدو أنها تستحق.

٢٤ ديسمبر

بلا معنى... مثل الشراب الجيد

"أنت تعلم مذاق الشراب، ولا فارق بين أن تشرب منه مائة زجاجة أو ألف زجاجة لتمر بمثانتك ـ فأنت لا شيء سوى مصفاة".

ـــ سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

نرى في هذا الاقتباس تعبيرًا آخر مهينًا، يأتي تلك المرة من سينيكا، والذي، طبقًا لما اشتهر به من ثراء فاحش، كان يتناول أفضل أنواع المشروبات. قد تزعج فكرته تلك أي شخص حوَّله نجاحه ومجده إلى مدمن على الشراب (رغم أن الفكرة نفسها يمكن تطبيقها على كل من مدمني الطعام ومهووسي التكنولوجيا والموسيقى وغيرهم).

ورغم كون تلك المتع مثيرة للمرح والمتعة، فإنه يجب عدم الإفراط فيها. إنك لن تحصل على جائزة في نهاية حياتك لأنك استهلكت أكثر أو عملت أكثر أو أنفقت أكثر أو جمعت أكثر أو تعلمت عن مختلف وجهات النظر أكثر مما فعل أي شخص آخر. أنت مجرد أنبوب، حاوية استوعبت تلك الأشياء أو تعاملت معها لفترة مؤقتة.

فإن وجدت أنك تتوق إليها، فإن التأمل سيساعدك على التقليل من هذا التوق ولو قليلًا.

٢٥ ديسمبر

لا تشعل طرفي الشمعة

"يجب أن يحصل العقل على الاسترخاء ـ وسينهض وقد تحسنت حالته وزادت حدة تركيزه بعد فترة كافية من الراحة. ومثل الحقول الخصبة التي يجب ألا تُزرع المرة تلو الأخرى دون راحة ـ حيث ستفقد خصوبتها إن لم تسترح ـ لذا، فإن الطرق المتواصل على سندان الأفكار سيتسبب في إنهاك القوة الذهنية. ولكنه سيستعيد قوته إن حُرر واسترخى لفترة من الوقت. إن العمل المتواصل يورث الروح العقلانية نوعًا من الكآبة والضعف".

— سينيكا، من كتاب *On Tranquility of Mind*

لا يمكن للمرء أن يقرأ كتابات ماركوس أوريليوس وسينيكا ولا يذهل من مدى اختلاف شخصية كل منهما عن الآخر. فقد كانت لكل منهما نقاط قوته وضعفه. أيهما كنت قد تفضل أن يتولى مسئوليات إمبراطورية بأكملها؟ ربما كان ماركوس. ولكن، من كنت قد تفضل من بينهما كإنسان؟ ربما سينيكا.

من بين الأسباب التي جعلتنا نرى أن سينيكا أفضل كإنسان هو أنه امتلك المقومات الضرورية لتحقيق التوازن بين الحياة والعمل. وفي حين قد تقرأ في كلمات ماركوس أنه خائر القوى ومرهق، كان سينيكا دائم الحيوية والانتعاش والنشاط. وربما كانت فلسفته عن الراحة والاسترخاء - عند مزجها مع دراساته الواسعة وغيرها من طقوس الفلسفة اليونانية - هي المسئولة عن ذلك.

إن العقل مثل العضلات، قد يُصاب بالشد أو الإجهاد أو حتى الضرر. كما أن صحتنا الجسدية تُستنزف أيضًا بواسطة الإفراط في الالتزام، وقلة الراحة والعادات السيئة. هل تذكر القصة الطويلة عن جون هنري - الرجل الذي تحدى الآلة؟ لقد مات من فرط الإرهاق في النهاية. لا تنس هذا.

واليوم، قد تواجه أمورًا تختبر صبرك، وتتطلب الكثير من التركيز والوضوح، أو تتطلب طفرات مبتكرة. الحياة عبارة عن رحلة طويلة - أي أنها مكونة من الكثير جدًّا من اللحظات. هل سيمكنك أن تتعامل معها إن أشعلت كلا طرفي الشمعة، أو إن كنت تسيء لجسدك وتجهده؟

٢٦ ديسمبر

الحياة ستكون طويلة إن أدركت كيفية استغلالها

"لا يتعلق الأمر أبدًا بمدى قِصر فترة حياتنا، ولكن، يتعلق بإضاعتنا الكثير منها. إن الحياة طويلة بالقدر الكافي، وبها معايير كافية لتحقيق الإنجازات العظيمة إن استغللناها بالطريقة المناسبة. ولكن، إن سكبناها في بالوعة الرفاهية والإهمال، وإن لم نوظفها من أجل أهداف جيدة، فسنرى في النهاية أنها مرت وانتهت قبل أن نلحظ ذلك. وبالتالي، حياتنا ليست قصيرة، بل نحن من يجعلها قصيرة".

— سينيكا، من كتاب *On the Brevity of Life*

لا يعلم أحد كم سيعيش من سنوات، ولكن، يمكننا، للأسف، أن نكون على يقين من أمر وحيد: سنضيع القسم الأكبر منها. أضع حياتك في الجلوس دون عمل، أضعها في مطاردة الأهداف الخطأ، أضعها عبر رفض قضاء الوقت الكافي لتسأل نفسك عن الأمور المهمة بالفعل في حياتك. إننا نشبه، في الكثير من الأحيان، أولئك الأكاديميين مفرطي الثقة الذين انتقدهم بتراركا في مقاله الكلاسيكي عن الجهل - نوعية الأشخاص الذين "يضيعون قواهم باستمرار على الاهتمام بأمور خارجة عن إرادتهم ويبحثون عن أنفسهم فيها"، ولا يدركون أنهم يفعلون ذلك.

لذا، اليوم، إن وجدت نفسك قد تسرعت وقلت العبارة التالية: "لا أملك الوقت الكافي"، فتوقف وفكر للحظة. هل هذه هي الحقيقة، أم أنك قد ألزمت نفسك بالكثير من الأمور غير الضرورية؟ هل أنت كفء بالفعل، أم أنك أضعت الكثير من الوقت في حياتك؟ يقضي المواطن الأمريكي العادي في المتوسط حوالي ٤٠ ساعة سنويًا في الزحام المروري، بما يعادل *أشهرًا* كثيرة على مدار حياته. وبالنسبة "للزحام المروري"، يمكنك فعل الكثير من الأنشطة خلال الزحام، من الشجار مع الآخرين أو مشاهدة التليفزيون إلى أحلام اليقظة.

إن حياتك طويلة - فاستخدمها الاستخدام الأمثل.

٢٧ ديسمبر

لا تدع روحك تسبقك

"من المؤلم في الحياة أن تستسلم الروح أولا ويظل الجسد رافضًا للاستسلام".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

رغم امتيازاته الكبيرة، كان ماركوس يعيش حياة قاسية. قال المؤرخ الروماني كاسيوس ديو إن ماركوس "لم يواتِه الحظ الحسن الذي كان يستحقه، فلم يكن جسده قويًّا، كما أنه واجه الكثير من المشكلات خلال فترة حكمه". فمن جانب، كان مريضًا جدًّا لدرجة انتشار شائعة تفيد بأنه قد مات - وزادت الأمور سوءًا عندما استغل أكثر قادته الموثوق بهم تلك الشائعة لينصب نفسه الإمبراطور الجديد.

ولكن، خلال تلك الصعوبات الكثيرة - سنوات الحرب ومرضه العضال وابنه المضطرب - لم يستسلم ماركوس قط، ويمثل هذا نموذجًا ملهمًا بالنسبة لنا في العصر الحالي إن شعرنا بالتعب أو الإحباط أو واجهنا الكوارث. كان ذلك الرجل يمتلك جميع أسباب الشعور بالغضب والمرارة، والذي كان يمكنه أن يتخلى عن مبادئه ويعيش في دعة وراحة، والذي كان يمكنه أن ينحي مسئولياته جانبًا وأن يركز على صحته دون غيرها.

ولكنه لم يفعل، بل ظلت روحه قوية حتى بعد أن وهن جسده. لم يستسلم، حتى أسلم روحه إلى بارئها - عندما مات في فيينا في عام ١٨٠ ميلاديًّا.

٢٨ ديسمبر

عن كونك أهلًا للذكر

"كل شيء يستمر ليوم واحد، مَن يتذكر الأمر وما يتم تذكره".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

سر في شارع ٤١ متجهًا نحو مكتبة مدينة نيويورك العامة الرائعة الجمال، بتماثيل الأسود الحجرية المهيبة التي تحيط بمدخلها. ففي أثناء سيرك في "رواق المكتبة"، ستمر بلافتة ذهبية مثبتة بالإسمنت، مكتوب عليها مجموعة من الاقتباسات عن أعظم الكتاب على مدار التاريخ. هناك أحد الاقتباسات عن ماركوس أوريليوس يقول: "كل شيء يستمر ليوم واحد، مَن يتذكر الأمر وما يتم تذكره".

صُممت المكتبة بواسطة شركة جون مارفن كاريير، أحد أشهر المهندسين المعماريين في القرن العشرين. تضم المكتبة مجموعة من مؤلفات أشهر الكتاب وإهداءات فاعلي الخير على غرار صامويل تيلدن وجون جايكوب أستور وجيمس لينوكس، مع حفر أسمائهم على الحجر. واليوم، تعود حقوق التسمية إلى مدير الصناديق الوقائية ستيفن إيه شوارتزمان. حضر افتتاح المكتبة في عام ١٩١١ الرئيس وليام هوارد تافت والمحافظ جون ألدن ديكس، وعمدة مدينة نيويورك وليام جاي جاينور. وصُممت اللوحات التي ستراها في طريقك بواسطة الفنان جريج ليفيفر.

يجعلنا هذا الاقتباس المؤخوذ عن ماركوس نفكر: كم من هؤلاء الأشخاص سمعنا عنه من قبل؟ كان الأشخاص الذين أسهموا في إنشاء المكتبة بعضًا من أشهر الأشخاص في العالم، كان كل منهم مبدع في مهنته، وكان بعضهم أثرياء ثراءً فاحشًا. حتى في "رواق المكتبة"، هناك الكثير من أسماء المؤلفين في المكتبة الذين لا يعرف عنهم القراء المعاصرين شيئًا. لقد ماتوا منذ زمن بعيد، وكذلك من تذكرهم من أشخاص.

ونحن جميعا، ومن بيننا ماركوس - الذي مر من أمامه الكثيرون دون أن يلتفتوا إليه - نستمر ليوم واحد فقط على الأكثر.

٢٩ ديسمبر

اشكر

"من بين الأمور التي يجب أن نجربها بأنفسنا أن نشعر بالامتنان قدر الإمكان. فالامتنان أمر سيفيدنا، مثلما تفيدنا العدالة، والتي نعتقد أنها تخص الآخرين، ولكنها ليست كذلك؛ حيث إن الامتنان يعود إلينا مضاعفًا".

— سينيكا، من كتاب *Moral Letters*

فكر في جميع الأمور التي يمكنك أن تشعر بالامتنان لوجودها اليوم: ربما كونك على قيد الحياة، أو أنك تعيش في عصر يعمه السلم، أو أن صحتك جيدة وتمتلك وقتًا كافيًا لقراءة هذا الكتاب. ماذا عن الأمور البسيطة؟ أن يبتسم شخص ما في وجهك، أو المرأة التي فتحت لك باب المتجر، أو تلك الأغنية التي تحبها، أو الطقس الجيد.

إن الامتنان شعور معدٍ؛ حيث إنه إشعاع إيجابي يعم الجميع.

وحتى إن كان اليوم هو يومك الأخير في الحياة - إذا كنت تعلم مسبقًا أن حياتك ستنتهي بعد ساعات - هل ستظل هناك الكثير من الأمور لتمتن بوجودها؟ في اعتقادك، كم ستتحسن أحوالك إن تعاملت مع كل يوم بهذه الطريقة، وإن سمحت لها بأن تستمر من الصباح وحتى المساء وأن تمس كل جانب من جوانب حياتك؟

٣٠ ديسمبر

التغلب على الحياة

"إن كنت ترغب في أن تتحمل التجارب بعقل هادئ، فاسلب من الحظ العاثر قوته وعبئه".

— سينيكا، من كتاب *Hercules Oetaeus*

الأشخاص الذين تكن لهم الإعجاب، أولئك الذين يبدو أنهم يتعاملون جيدًا مع المحن والصعوبات، ما القاسم المشترك بينهم: حسهم بالتوازن، أم نظامهم الحياتي. في طابور قصير، أو في وسط التعرض للانتقاد، أو بعد التعرض لمأساة محزنة، أو خلال الأوقات العصيبة؛ يحافظون على رباطة جأشهم.

ليس لأنهم أفضل منك، ولا لأنهم أكثر ذكاءً، بل لأنهم تعلموا سرًّا صغيرًا. يمكنك أن تتغلب على أي موقف عبر التفكير فيه بعقل هادئ، عبر وضعه في اعتبارك وتأمله بصورة مسبقة.

ولا ينطبق هذا على المحن اليومية فحسب، بل أيضًا على أقوى التجارب الحتمية على الإطلاق: الموت، والذي قد يأتي غدًا، والذي قد يأتي بعد ٤٠ عامًا، وقد يأتي بسرعة ودون ألم، أو قد يأتي بعد عذاب وألم. وعندئذ، لن يكون مساعدنا الأكبر في تلك المحنة معتقداتنا، ولا الكلمات الحكيمة التي قالها الفلاسفة، بل سيكون عقلنا الهادئ الرزين.

٣١ ديسمبر

أسرع بإنقاذ نفسك

"توقف عن التجوال بلا هدف. من غير المرجح أن تقرأ مفكرتك الخاصة، أو التاريخ القديم، أو المقتطفات الأدبية التي جمعتها لتقرأها عندما تشيخ. اهتم بالهدف من الحياة، ونح جانبًا الآمال الجوفاء، وأسرع بإنقاذ نفسك ـ إن كنت تهتم بنفسك من الأساس ـ وافعل هذا بينما تستطيع ذلك".

— ماركوس أوريليوس، من كتاب *Meditations*

إن الهدف من جميع قراءاتنا ودراساتنا هو أن نساعد أنفسنا خلال البحث عن الحياة الجيدة (والموت). في مرحلة ما من حياتنا، سيكون لزامًا علينا أن ننحي كتبنا جانبًا وأن نبدأ العمل، بحيث، كما يقول سينيكا، "تتحول الكلمات إلى أفعال". هناك قول مأثور قديم يقول: "ما يقدمه الدارسون قد يكون مفسدة للجنود". لذا فإننا نريد أن نكون دارسين وجنودًا - جنودًا في معركة ذات هدف.

هـذا ما عليك فعله فيما بعد. لذلك امض قدمًا، وامض نحو داخلك. وقراءة كتاب آخر ليست هي الحل، لكن الحل هو الخيارات والقرارات الصائبة. من يعلم كم تبقى لك من وقت، أو ما ينتظرك في الغد؟

البقاء على الفلسفة اليونانية

نأمل أن هذا الكتاب قد استمر معك لعام كامل (ولكننا سنصدُّقك القول أنك إن قـرأت الكتاب من دون التقيد بالتواريخ، سنكـون مسرورين جدًّا). ماذا بعد إذن؟ نأمـل أنك ستلتزم بالفلسفة اليونانيـة وتجعلها ممارسة يومية في حياتك. ولهـذا السبـب، أنشأنا موقـع DailyStoic.com - وهو موقع ملـيء بالكثير من اللقـاءات مع ممارسـي الفلسفة اليونانية ومقالات وتماريـن وبريد يومي يمكنك من الحصول على المزيد من حكمة تلك الفلسفة في بريدك الوارد كل يوم.

يمكنـك الدخـول في موقـع DailyStoic.com علـى الفور أو إرسـال رسالة إلكترونية إلى البريد الإلكتروني التالي hello@DailyStoic.com لتحصل على باقة مميزة من الإضافات الخاصة بالفلسفة اليونانية، بما فيها الكتب التي عليك قراءتها فيما بعد، والمزيد من المواد التي لم نتمكن من ضمها إلى هذا الكتاب.

نأمل أن نراك على الموقع قريبًا.

نماذج من ممارسات
الفلسفة اليونانية المتأخرة ومسرد للمصطلحات والفقرات الرئيسية

يرسم فكر الفلسفة اليونانية من القرن الثاني، كما ظهر في مؤلفات إبكتيتوس وماركوس أوريليوس، صورة زاهية عن عمل الفلسفة فيما يتعلق بتقديم الترابط الذاتي والتقدم على طريق الفضيلة، كما ظهر ذلك الفكر كمقترح في أعمال بيير هادوت وإيه. إيه. لونج (انظر تلك الاقتراحات في قسم القراءات الأخرى)، وقد تمكنا من تطوير وتشكيل أنظمة إبكتيتوس الثلاثة في جدول يعرض الطبيعة التقدمية للوصف الفلسفي اليوناني المتأخر للتعامل مع أنفسنا ومع أفعالنا في هذا العالم، ويجمع هذا الجدول الموضوعات أو مجالات الدراسة الثلاثة ومستويات التدريب الثلاثة التي اقترحها إبكتيتوس ويُظهر كيف ترتبط (كما لاحظ هادوت في أعماله) بالسعي لتحقيق الفضيلة كما عبر عنها ماركوس أوريليوس. وقد نتج ذلك الجدول نفسه من تلك الفقرات الرئيسية في كتابات إبكتيتوس:

> "هناك ثلاثة مجالات يجب أن يتدرب عليها المرء الذي يرغب في أن يكون حكيمًا وخيرًا: *يتعلق المجال الأول بالرغبات والنفور* - أن المرء قد لا يفوت دلالة الرغبات أو ينخدع بما يعاكسها. ويتعلق *المجال الثاني بالدوافع نحو التصرف أو عدم التصرف* - وبالواجب، بصورة أكثر شمولًا - أن المرء يمكنه أن يتصرف عن عمد *لأسباب جيدة وليس بطيش*. *ويتعلق المجال الثالث بالتحرر من الخداع وبالهدوء وكامل مجال الأحكام، وتقبل عقلنا لمدركاته*. من بين تلك المجالات، سيكون المجال الأول هو الرئيسي الأكثر ضرورة لأنه يتعلق بالشغف، حيث لا تظهر المشاعر القوية إلا عندما تفشل رغباتنا ونفورنا".
>
> — إبكتيتوس، من كتاب *Discourses*

"لهذا السبب، يحذرنا الفلاسفة من الرضا *بالتعلم* البحت، وأن نضيف إليه *الممارسة والتدريب*. وبمرور الوقت ننسى ما تعلمناه وينتهي بنا المطاف بفعل النقيض تمامًا، وتصبح آراؤنا مناقضة تمامًا لما كان يجدر بنا أن نؤمن به".

— إبكتيتوس، *من كتاب Discourses*

لقد وضعنا المصطلحات الرئيسية لكل مستوى من الجدول. وهناك تقدم نحو الأعلى يخرج من الخداع والآراء الزائفة والخطأ – عبر التحكم في النزعات – وصولا إلى المزيد من الأحكام والمعرفة (الترابط الذاتي)، كما أن هناك تقدمًا عبر مستويات التدريب (الدراسة والممارسة والتدريب الشاق) وعبر إصلاح العادات والتصرف بطريقة لائقة وتحسين الأحكام وتوجيهها نحو عيش الفضائل. وسوف نقدم لكم مسردًا أخيرًا للمصطلحات الرئيسية الموجودة في الفلسفة اليونانية والفقرات بعد الجدول.

نموذج لممارسات الفلسفة اليونانية المتأخرة

	أنظمة الفعل الثلاثة		
أجزاء الشخصية الثلاثة	١. التعلم/الدراسة	٢. الممارسة	٣. التدرب
٣. الإرادة: القبول/الرفض، التحرر من الخداع، الهدوء	المنطق: ما نملكه، من أجل الصالح العام والأمانة.	الأحكام والحقيقة.	الحكمة.
٢. الفعل: الدافع نحو الفعل/رفض الفعل. التصرف عن قصد وليس بتهور.	الأخلاق: ما نملكه ويصب في الصالح العام.	الواجب والأفعال المناسبة.	العدالة والشجاعة.
١. الإدراك: الرغبة/النفور. محو الآراء الزائفة والشغف.	الطبيعيات: ما نملكه، وما لا نملكه، وما لا يهمنا.	العادات والنزعات.	السيطرة على النفس

***Adiaphora*: الأمور غير المهمة، والتي لا تكون جيدة أو سيئة من وجهة نظر الحس الأخلاقي المطلق.** في فكر الفلسفة اليونانية، جميع الأمور التي تقع خارج نطاق خيارنا المنطقي لا تكون مهمة. ومن وجهة النظر النسبية، بعض الأمور الخارجة عن نطاق تحكمنا تعتبر إما أمورًا جيدة مفضلة أو غير مفضلة. يقول ماركوس إن الأشخاص الذين يتصدون لتقديم خيارنا العقلاني، رغم أن هذا عادة ما يفعله خوفنا الفطري، سيصبحون أيضًا غير مبالين بنا. ظهر هذا المصطلح ١٧ مرة في كتاب إبكتيتوس تحت عنوان *Discourses* ومرة واحدة في كتابه *Enchiridion*. انظر كتاب *Discourses* وظهر في كتاب ماركوس ٦ مرات، (أموري غير المهمة لا تهم الآخرين، والعكس صحيح).

***Agathos*: الهدف الجيد أو المناسب للرغبة.** يتمسك إبكتيتوس بالموقف الفلسفي اليوناني الكلاسيكي عندما يقول إن الخير (والشر) لا يتواجد إلا في داخلنا، وليس في خارجنا (من كتاب *Discourses*)، حين كتب: "لقد سن الحكماء هذا القانون الذي ينص على: إن أردت بعض الخير، فاحصل عليه من نفسك"، "احم الخير في داخلك في كل ما تفعل".

***Anthrôpos*: الإنسان، أو البشر عمومًا.** بالنسبة لـ إبكتيتوس (*Discourses*)، الأمر الأهم هو أننا جميعًا بشر تشرف قوة خيارتهم العقلانية على كل شيء وبحرية تامة. يمتلك "الإنسان الجميل" الفضائل (*Discourses*). ويجب علينا أن نكون "إنسانًا موحدًا" (من كتاب *Discourses*) أو ما يُطلق عليه "هادوت" اسم الترابط الذاتي (*The Inner Citadel*). واستخدم ماركوس هذا المصطلح متصلًا بالتأكيد على ما يجب أن يكون عليه اهتمامنا وعملنا المناسبين.

***Apatheia*: الهدوء من دون شغف، وصفاء الذهن.** يعني هذا المصطلح التحرر من الشغف. إبكتيتوس: *Discourses* (تكرر هذا المصطلح ٧ مرات كاسم و١١ مرة كفعل)، وتكرر مرتين في كتاب *Enchiridion*. واستخدم ماركوس هذا المصطلح كفعل ٤ مرات. وفي المرة الوحيدة التي استخدمه فيها كاسم، قال إنه كلما اقترب المرء من صفاء الذهن، زادت قوته.

***Aphormê*: التفادي أو النفور أو نزعة عدم التصرف.** هذا هو المصطلح الدال على المجال الثاني من مجالات التدريب الثلاثة التي ذكرها إبكتيتوس، والذي ظهر عدة مرات في كتاب *Discourses*. ولم يستخدم ماركوس هذا المصطلح بهذا المعنى.

***Apotynchanô*: الفشل في الربح أو إصابة الهدف أو تحقيق الإنجاز، فقدان المرء لهدفه أو إخطاؤه.** ظهر هذا المصطلح ٢٤ مرة في مؤلفات إبكتيتوس. يقول ديوجينيس اللايرتي إن زينو عرف "الرغبة" كفشل في امتلاك ما نتوق لامتلاكه (*Lives of the Eminent Philosophers*، ١١٣ ,١ ,٧). لم يظهر هذا المصطلح في كتابات ماركوس. وهو يشير يشير هذا المصطلح إلى تجربة تعد مصدرًا للاضطرابات في الحياة.

***Aproêgmena*: الأشياء غير المفضلة، غير مهمة من الناحية الأخلاقية البحتة، ولكن الأمور ذات القيمة السلبية النسبية والأمور غير المحببة بطبيعتها، مثل المرض.** لم يظهر هذا المصطلح في أعمال إبكتيتوس أو ماركوس، ولكننا نعلم من أعمال ديوجينيس اللايرتي أنه كان من بين المصطلحات الشائعة في التعاليم اليونانية التي وصلتنا من زينو وكريسيبوس عبر بوسيدونيوس في كتاب (*Lives of the Eminent Philosophers*). ولقد حاكى "شيشيرون" استخدام زينو لتلك المصطلحات وقدم مكافئًا لاتينيًا لمصطلحي *reiecta/praeposita (On the Ends of Good and Evil and Academica)*. لم يتبع سينيكا استخدام "شيشيرون" لهذا المصطلح ولكنه استخدم مصطلحي *commode/incommode* (المميزات والعيوب). "هناك أمور في الحياة تعد مميزات وأخرى تعد عيوبًا ـ وجميعها خارجة عن إرادتنا". (*Moral Letters*). وجعل "شيشيرون" من هذا المصطلح فئة ثانوية من مصطلحي *reiecta/praeposita* (*On the Ends of Good and Evil*).

***Aretê*: الفضيلة، الخير، والتميز البشري، مصدر القيمة المطلقة.** يلحظ هادوت أن الفضائل الرئيسية الأربع التي تحدث عنها أفلاطون لا تظهر جلية بالكامل في عروض أريانوس التي قدمها إبكتيتوس (*The Inner Citadel*)، ولكنه امتلك في كتابات ماركوس، الذي حاكى معنى إبكتيتوس تمامًا، معنى أوضح وعلاقة أقوى بما أطلق عليه هادوت: "قوانين الروح الثلاثة" (انظر الجدول). يقول ديوجينيس اللايرتي" إن الفضائل الأربع الرئيسية كانت ضرورية بالنسبة لأصحاب الفلسفة اليونانية (*Lives of the Eminent Philosophers*): السيطرة على الذات، العدالة، الشجاعة، الحكمة. قال كريسيبوس إن اختبار الحكمة ولو للحظة واحدة يساوي دهرًا كاملًا من اختبار الفضيلة (بلوتارش *Moralia*). قال "موسونيوس روفوس": "يولد الإنسان بنزعة فطرية نحو الفضيلة" (*Lectures*). وذكر ماركوس أنواع الفضيلة الأربعة في ١,٦,٣ و١٢,٥ وثلاثة منها (من دون الشجاعة) في ٦٣,٧، ٣٢,٨، ١٥,١٢. ونقدم تلك الفضائل هنا على أنها هدف التقدم الأخلاقي الذي يوجه نحوه كامل أنشطتنا في الحياة. يقول ماركوس إنه يجب علينا أن ندع فضائلنا تشع حتى نموت نحن. وجمع إبكتيتوس بين العدالة والسيطرة على الذات معًا في حواره حول الفضيلة حيث استخدم معنى أخف من المصطلح بما يعني "المزاج المعتدل" (والذي عارضه فيما بعد بمصطلح غير المنضبط)، وكان مصطلحه المفضل عن السيطرة على الذات هنا (وفي أعماله الأخرى، والذي يظهر مع الحكمة) هو السيادة، أو فرض السيطرة عليها (والذي عارضه بعد ذلك بمصطلح خارج عن السيطرة). وقد استخدم سينيكا الكلمة اللاتينية *virtus* وقال: "الفضيلة هي الخير الوحيد"، ولا تقل عن كونها "أحكامًا حقيقية وراسخة" (*Moral Letters*).

***Askêsis*: الممارسة والتمرن، والتدريب المنتظم المصمم لتحقيق الفضيلة.** يرى إبكتيتوس ثلاثة مجالات للتدريب (*Discourses*) ـ المذهب الشهير المتعلق بالموضوعات الثلاثة، والتي يرى المثقفون أنها كانت مساهمة إبكتيتوس الفريدة في الفلسفة اليونانية المتأخرة (انظر كتاب لونج تحت عنوان *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*، وكتاب هادوت تحت عنوان *The Inner*

Citadel). قبل إبكتيتوس، أكد سينيكا على تقسيم الفلسفة الذي تم منذ وقت طويل إلى ثلاثة أجزاء، والتي يدعوها "الأخلاق والطبيعة والعقلانية". (*Moral Letters*). ونجادل بأن إبكتيتوس يرى أيضًا ثلاثة مستويات من الانضباط والانتقال من التعلم/الدراسة (المصطلح الذي تكرر ٧٩ مرة) إلى الممارسة (المصطلح الذي تكرر ٥٤ مرة، انظر كتاب *Discourses*، حيث يقول: تعلم الممارسة وواظب عليها) وصولًا إلى المزيد من التمارين الشاقة (المصطلح الذي ظهر ٤٠ مرة). للمزيد عن مستويات الانضباط الثلاثة، انظر. بالنسبة لـ إبكتيتوس، لا تخرج تشبيهات الممارسة والتدريب عن تلك المتعلقة بالمصارعة وألعاب القوى (انظر الرياضي الذي يُقهر: الرياضي الحقيقي أثناء التمارين الشاقة) إلى رياضة *panakration* (٦, ١٠، ٣_٧) وفي النهاية "التدريب الشتوي الشاق" للجنود (٣٢, ٢, ١، ٣٥, ٨, ٤_٣٧). وحيث إن تلك المجالات الثلاثة للتدريب والمستويات الثلاثة للانضباط تتداخل مع بعضها البعض، ستجد أن هناك نظامًا هرميًّا واضحًا في تصرفات الروح، التي تنبع من الرغبة مرورًا بالأفعال وصولا إلى القبول، ومن إحراز تقدم كبير في أفعالنا في العالم، ومن الدراسة إلى الممارسة إلى التدريب الشاق، نحو الفضيلة (انظر الجدول). بالنسبة إلى ماركوس، الدائم السخرية من الدراسة المجردة والكتب وعروض التعلم، نادرًا ما كانت تلك الكلمات تظهر في كتاباته؛ حيث كان يبدو أكثر اهتمامًا بالتوجه المباشر نحو اختبار الأمور في الحياة اليومية عبر اتباع ما يمليه علينا منطقنا المرشد. بهذه الطريقة، كان يتفق كثيرًا مع تحذير إبكتيتوس الشهير المتعلق بالتحدث عما تعلمته من دون استيعابه (انظر *Discourses*). بالنسبة إلى ماركوس، الهدف من كل هذا هو استخدام منطقنا للاختبار العملي لفضائل السيطرة على النفس والشجاعة والعدالة والحكمة، مع عدم إهمال صلتها مع موضوعات إبكتيتوس (انظر الجدول).

***Ataraxia*: السكينة والتحرر من الاضطراب الناتج عن الأحداث الخارجية.** تلك هي ثمار اتباع الفلسفة، طبقًا لـ إبكتيتوس (*Discourses*). وظهر هذا المصطلح ١٤ مرة في كتاب *Discourses* ومرتين في كتاب *Enchiridion*، أنظر *Discourses* (تعقيب أريان على هذا الجزء). وظهر لمرة واحدة في كتاب ماركوس (٣١, ٩، ليس هنا).

***Axia*: القيمة الحقيقية للأشياء، والقيمة النسبية لتفضيل الأشياء والأشخاص ومعنى السمعة أو ما يستحقه المرء.** يظهر هذا المصطلح ١٨ مرة في كتاب ماركوس. يقتبس ماركوس من إبكتيتوس هذا المفهوم خلال حديثه عن كيفية استخدام قوة القبول في هذا المجال المتعلق بنزعاتنا (٣٧, ١١). بالنسبة لـ إبكتيتوس، يتكرر هذا المصطلح ٢٩ مرة في كتاب *Discourses* ومرتين في كتاب *Enchiridion* (٣٦، ليس هنا). انظر كتاب *Discourses*. على العموم، تدور الفكرة حول أننا أيضًا عادة ما نستبدل الأشياء ذات القيمة الكبيرة بالأشياء الأقل منها قيمة، الفكرة التي تعود إلى تعاليم "ديوجين من سينوب"، مؤسس المدرسة التشاؤمية، كما وصفه "ديوجينيس اللايرتي" (*Lives of the Eminent* Philosophers).

***Daimôn*: الروح المقدسة لدى البشر، ذكاؤنا الفردي.** يعتقد كريسيبوس أن الحياة السعيدة والسلسة ستنتج عن هذا "عندما تتوافق جميع شئون الحياة بصورة ما مع التناغم بين الروح الفردية وإرادة خالق الكون". (*Lives of the Eminent Philosophers*، ٨٨، ١، ٧). يخبرنا إبكتيتوس بألا نقلق أبدًا لأننا لن نكون بمفردنا على الإطلاق: الخالق دائمًا معنا (*Discourses*، ليس هنا).

***Diairesis*: التحليل، التقسيم إلى أجزاء.** يُستخدم هذا المصطلح عند التفرقة بين الأمور الخاضعة للقوة اختيارنا والأمور غير الخاضعة لها.

***Dianoia*: الفكر، الذكاء، الغرض، مجمل أفكار العقل.** يقول هاينز: "لا يتأثر بتقلبات الروح".

***Dikaiosunê*: العدالة والإنصاف.** قال ديوجينيس اللايرتي إنه بالنسبة لأصحاب الفلسفة اليونانية، كان هذا المصطلح يعني: "التناغم مع القانون والعمل على الجمع بين الناس" (*Lives of the Eminent Philosophers*، ٩٩، ٧، ليس هنا). إنها واحدة من الفضائل الأربع الرئيسية (مثل، السيطرة على النفس والعدالة والشجاعة والحكمة). استخدمت الكلمة ١٧ مرة في كتاب ماركوس، دائمًا بالمعنى الذي ذكره ديوجينيس اللايرتي، حيث تظهر مع بقية الفضائل. وظهرت الكلمة مع إبكتيتوس، عندما تحدث عن "العادل" كنوع من الأشخاص يجب أن نتوق لأن نصبح عليه.

***Dogma*: الآراء والمعتقدات التي تبدو للمرء، من الناحية الفلسفية، عقيدة أو مفاهيم أو أحكامًا أثبتها المنطق والتجربة.** يقول هاينز: "ما تبدو كأحاسيس للجسد ونزعات بالنسبة للروح، *العقيدة* هي الذكاء". كان إبكتيتوس يهدف إلى الصورة غير المجربة من *العقيدة* عبر صياغتها في صرة آراء مكبوتة أو لا قيمة لها يجب اجتثاثها من جذورها بواسطة خيارنا العقلاني (*Discourses*) قبل أن تدمر القلعة الداخلية. يظهر المصطلح لأكثر من ١٠٠ مرة في كتابات إبكتيتوس (انظر كتاب *Enchiridion*، حيث يقول إن الأشياء ليست ما يصيبنا بالاضطراب، بل أحكامنا/*اعتقادنا* بشأنها)، وظهر ٢٣ مرة في كتاب ماركوس (بالأخص، حيث تحدث عادة عن تصحيح مبادئنا). كما استخدم كل من ماركوس وإبكتيتوس كلمة *krima* عن الحديث عن القرارات والأحكام (ماركوس، *Meditations*، إبكتيتوس، *Discourses*).

***Dokimazein*: كتابة المقالات، الاختبار، الفحص الدقيق.** يعد هذا الفعل من الأفعال المهمة لفهم فلسفة إبكتيتوس (تكرر ١٠ مرات في كتاب *Discourses* ومرة واحدة في كتاب *Enchiridion*)، ولكن لم يستخدمه ماركوس قط. تحمل الكلمة معنى الصائغ، الشخص الذي يختبر المعادن الثمينة ويصوغوها لتأكيد جودتها. في واحدة من أكثر الفقرات الجديرة بالذكر التي كتبها إبكتيتوس، قارن بين حاجتنا لاختبار انطباعاتنا المتعلقة بالأمور الواقعة والعملات، وكيف يمكن للتاجر الماهر أن يكتشف العملة المزيفة من صوت ارتطامها بالطاولة مثلما يمكن للموسيقى أن يحدد النغمة الشاذة في المقطوعة الموسيقية (*Discourses*). انظر أيضًا التمارين التي قدمها للتعامل مع الانطباعات (*Discourses* *Enchiridion*). ومثلما يجب أن تخضع الانطباعات الحسية للاختبار، يجب أن تخضع أحكامنا أيضًا

للاختبار (العقيدة) الدقيق حتى يمكننا تأكيد جودتها (استخدم المصطلح بواسطة كل من إبكتيتوس وماركوس).

***Doxa*: الاعتقاد، الرأي.**

***Ekklisis*: النفور، الابتعاد عن شيء ما.** الكلمة المناقضة من *orexis*، ولكنها دائمًا ما تظهر معها. هذا هو المستوى الأول من التماسك الذاتي (انظر الجدول). يحذرنا إبكتيتوس من أنه يجب علينا، فيما يتعلق بالنفور، أن نحذر من تطبيقه فقط على مخاوفنا وليس على مخاوف الآخرين (انظر *Discourses* ١,٨١، ٤_٨٢ فف، ليس هنا). حيث تظهر الكلمة ٥٣ مرة في كتاب *Discourses*. في استعارة رائعة عن مباراة مصارعة، يخبرنا ماركوس بأنه يمكننا أن نتجنب الأشخاص الذين قد يضمرون لنا شرًّا من دون أن ندري. ومثلما فعل إبكتيتوس، يحثنا ماركوس على قصر نفورنا على تلك الأمور التي يمكننا السيطرة عليها فقط. انظر *orexis*.

***Ekpyrôsis*: دورة احتراق الكون (الولادة والبعث).** تعود تلك الفكرة الأساسية في الفيزياء والكونيات الموجودة في الفلسفة اليونانية إلى هيراكليتوس (ماركوس ٣,٣، ليس هنا). يوازن أصحاب الفلسفة اليونانية بين تلك النار والمنطق المتغلغل في كل شيء (*logos spermatikos*).

***Eleutheria*: الحرية، التحرر.** يقول العامة إن الأحرار وحدهم من يمكن تعليمهم، إلا أن أتباع الفلسفة اليونانية يقولون إن المتعلمين وحدهم هم من يكونون أحرارًا. (*Discourses* ٢١,١,٢_٢٢). ظهر ذلك المصطلح، متضمنًا الصورة الوصفية، أكثر من ١٠٠ مرة في كتاب *Discourses*، واستخدمه ماركوس كاسم ٥ مرات (٩,٥).

***Eph'hêmin*: الأمور التي تعود لنا، ما يمكننا السيطرة عليه، استخدامنا الصحيح للانطباعات والنزعات والحكام.** يبدأ كتاب *Enchiridion* (أو كتيب) إبكتيتوس بتلك العبارة الأشهر بين كل ما كتبه الفلاسفة في الفلسفة اليونانية. يقول إبكتيتوس إنه عندما نرغب في أمر ما خارجًا عن إرادتنا، يصيبنا القلق (*Discourses*). إن أحكامنا عن الأمور التي تعود إلينا تحدد مدى حريتنا.

***Epistêmê*: المعرفة الحقيقية المحددة، التي تفوق وتتخطى Katalêpsis.**

***Ethos*: العادات أو التقاليد.** انظر أيضًا *hexis*. في الممارسات الخاصة بالفلسفة اليونانية المتأخرة، هناك تركيز كبير على العادات. كانت تهدف أفكار موسونيوس روفوس عن التعليم إلى الاهتمام بالتنشئة والبيئة المحيطة والعادات التي تختلف من شخص لآخر (*Lectures*). وتعمق إبكتيتوس في ذلك التركيز على العادات أكثر حين قال: "حيث إن العادات واحدة من المؤثرات القوية، وحيث إننا اعتدنا اتباع دوافعنا من أجل تحقيق مصالحنا ولتجنب الأمور الخارجة عن إرادتنا، يجدر بنا أن نضع عادة مضادة لهذا، وحيث إن المظاهر دائمًا ما تكون خادعة، علينا استخدام القوى المضادة لتدريبنا". (*Discourses*

٦, ١٢, ٣). كما يتحدث عن أهمية استخدام العادات المضادة المناقضة في ٤, ٢٧, ١. ظهر المصطلح ١٧ مرة في كتاب *Discourses* لـ إبكتيتوس. واستخدم ماركوس المصطلح ٤ مرات.

***Eudaimonia*: السعادة والازدهار والرفاهية.** يقول إبكتيتوس إن الله خلق البشر ليكونوا سعداء وهادئين ومستقرين (*eustathein، Discourses*). ظهر المصطلح ١٣ مرة في كتاب *Discourses* ومرة واحدة في كتاب *Enchiridion*. يتمسك إبكتيتوس بأن هذا المصطلح لا يتوافق مع التوق لما لا نملك (*Discourses* ١٧, ٢٤, ٣). ويظهر مرتين في كتاب ماركوس (٧, ٦٧) فيما يتعلق "بالحياة" التي يقول عنها، إنها تعتمد على أقل الأمور الممكنة (انظر أيضًا ٧, ١٧). استخدم ماركوس كلمة أخرى مكافئة لهذا المصطلح عند تحدثه عن "السعادة في الحياة". (١٢, ٣، لم تظهر تلك الكلمة هنا على الإطلاق).

***Eupatheia*: الشغف أو العاطفة الجيدة (على النقيض من pathos)، ناتج الأحكام الصحيحة وأفعال الفضيلة.** يقول "ديوجينيس اللايرتي": "يؤكد أصحاب الفلسفة اليونانية ثلاث حالات عاطفية جيدة: البهجة والحذر والتمني... البهجة هي النشوة العقلانية... والحذر هو التجنب العقلاني... والتمني هو النزعة العقلانية... وتحت التمني، يدرجون فعل الخير والبر والود والحب، وتحت الحذر، يدرجون الاحترام والتواضع، وتحت البهجة يدرجون السعادة والمتعة والسرور". (*Lives of the Eminent Philosophers*).

***Hamartanô*: ارتكاب الخطأ أو الإثم أو عدم تحقيق الغايات.** ظهر هذا الفعل ٢٨ مرة في أعمال إبكتيتوس و٣٥ مرة في أعمال ماركوس. كذلك فعل *hamartia* ـ الفشل، الإثم، الخطأ، الإضرار بالآخر ـ ظهر ٣ مرات في أعمال ماركوس، عندما تحدث عن رؤية أخطاء الآخرين من وجهة نظر أخطائنا نحن. وعادة ما استخدم إبكتيتوس و"موسونيوس روفوس" الكلمة المناقضة لتدل على المثالي أو المنزه عن الخطأ *anamartêtos*، والذي، على الرغم من استحالة وجوده، يجب ألا تتوق لتحقيقه (انظر كتاب *Discourses*، وكتاب *Lectures*). منذ ظهر كتاب أرسطو *Poetics*، ظل المفهوم يعبر عن عيب جسيم أو قرار خطأ يؤدي إلى ضرر مأساوي. ولقد ابتعد أصحاب الفلسفة اليونانية عن أية أفكار مأساوية من جانب، ومن الجانب الآخر، أية أفكار تتعلق بالخطيئة الأصلية ـ جميع الخطايا نتاج العادات السيئة والآراء العامة المعيبة والأحكام الخطأ. قُصد بالفلسفة أن تساعدنا على التخلص من الخطايا الوجودية المتراكمة من أرواحنا.

***Hêgemonikon*: المنطق المسيطر أو المرشد، المبدأ المسيطر.** يقول "إيه. إيه. لونج" إن المصطلح يعني "المناسب للسيطرة"، وقد تم اقتباسه من إيسقراط الخطيب الأثيني، واستخدمه أصحاب الفلسفة اليونانية الأوائل للتعبير عن الجزء الفكري من الروح المنفصل عن الحواس (*Greek Models of Mind and Self*، ص ٨٩). يلاحظ "لونج" أنه بحلول عصر أصحاب الفلسفة اليونانية المتأخرين، كان إبكتيتوس قد طبق هذا المصطلح على أرواح الحيوانات أيضًا، والتي تفتقد إلى العقلانية (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*، ص ٢١١)، وقال إنه يعني "إجمالي الأفكار الذهنية المهيمنة". يدعوه "هادوت" الجزء الأعلى أو المرشد من الروح. واستخدم ماركوس المصطلح

على أنه الملكية الفريدة للإنسان (خاصة في ١, ١٢، ٣٣, ١٢). كتاب إبكتيتوس *Discourses* (٢٦ مرجع): ١٥, ٢٦, ١، ١١, ١، ٢٠, ١، ٤٣, ٤، ٤, ٤، ٥, ٥، ٥, ٤. ماركوس أوريليوس (٤٦ مرجعًا): ٩, ٣، ١١, ٥، ٣٨, ٤، ٤٨, ٨، ٥٦, ٨، ١, ١٢، ٢٦, ٩، ٢٢, ٩، ٣٣, ١٢. بينمـا كان إبكتيتوس يميـل أكثر إلى مصطلـح *prohairesis*، كان ماركوس يفضل مصطلح *Hêgemonikon*: "كيف يمكـن لمنطقك المسيطر أن يسيطر على نفسه؟ ففيه يكمن مفتاح كل شيء. ماذا سيتبقى أيضًا، سواءً كان هذا في نطاق قوة خيارك أم لا، لا شيء ـ سوى رماد ودخان".

Heimarmenê: **القـدر.** كان أصحاب الفلسفة اليونانية جميعهم متفقين على الإرادة الحرة والسؤال المحدد ـ كل شيء محدد، إلا أن استجاباتنا تعود إلينا. انظر *pronoia*.

Hexis: **اسـم مجـرد مبني علـى echein، أن تمتلك، أن تسـتحوذ، حالة ذهنيـة أو عادة، الميل نحو أمر ما، الأشـياء المادية، الملكيـة أو النزعة الطبيعية.** يقول إبكتيتوس إن العادات يجب أن "تُضعف أولًا ثم تُمحى". (*Discourses*)، وإلا، ستصبح وقود تدمير المرء لنفسه. انظر *ethos*.

Hormê: **النزعـة الإيجابيـة أو الرغبـة فـي أمـر ما (نتيجـة لـ orexis ولقبولنا) التي تقودنـا نحـو الفعل، وهي على العكس من مصـطلح aphormê.** قد يعبر المصطلح عن الدوافع غير العقلانية للتصرف أو الخيار العقلاني للتصرف أو بذل الجهد حتى النهاية. يقول ماركوس، في اقتباس عن إبكتيتوس، إنه يجب علينا أن "نعير انتباهًا خاصًا لمجال نزعاتنا ـ حيث إنها تخضع للتحفظ والصالح العام وأنها تعد جزءًا من القيمة الحقيقية". هذا هو المستوى الثاني من الترابط الذاتي الذي يحسن من أفعالنـا (انظر الجـدول). دائمًا ما ربط ماركوس بيـن ضوابط نزعاتنا الإيجابيـة والصالح العام (انظر أيضًـا ٧, ٨) وإدعـاءات العدالة (٢٢, ٤). ظهر المصطلح ٣٤ مرة فـي كتاب إبكتيتوس *Discourses*، و٣ مرات في كتابه *Enchiridion*، و٣٥ مرة في كتاب ماركوس. استخدم سينيكا المصطلح اللاتيني المكافئ *impetus* ٧٩ مرة في خطاباته (انظر *Moral Letters* حيث قال إن الفضيلة ترسخ في أحكامنا، لتحسن من نزعاتنا وتوضح جميع المظاهر التي تحثها على الظهور).

Hulê: **المـادة.** يعـد هذا المصطلح مـن المراجع الشائعة فـي كتابات إبكتيتوس حيـث ظهر أكثر من ٤٠ مـرة، خاصـة في أثناء التشبيهـات المتعلقة بالمواد التـي يستخدمها الحرفيـون كطريقة للتحدث عن الجوانـب التـي يجدر بنـا التركيز عليها، وحيث يظهـر الدليل على تقدمنا في فن الحيـاة (*Discourses* ٢, ١٥, ١). ويطلـق على الأمور الخارجة عن إرادتنا المواد الخام لـ *prohairesis*، ويقول في مكان آخر: "المادة الخام لعمل الخير والشخص المتميز هو منطقة المرشد". ولقد ظهر المصطلح ١٩ مرة في كتـاب ماركوس؛ حيث تحدث عن كيف يمكننا "تحويل أي عائـق إلى مادة خام تخدم صالحنا". ويستخدم في بعض الأحيان كبديل لعبارة *ousia*.

Hypolêpsis: **حرفيًا "رفع" رأي أو فرضـية أو مفهوم أو فكرة أو اسـتيعاب.** ترجم "هادوت" المصطلح على أنه "حكم القيمة" ويراه كتحرك نحو مستوى أعلى من أحكام القيمة، من *prolepsis* إلى

Hypolêpsis. انظر ماركوس حيث تحدث عن كيف يمكن لمزاعمنا أن تدمرنا؛ لذا، علينا التخلص منها. كما يقول إن "كل شيء يتغير طبقًا لفرضياتنا"، ويجب علينا أن نتمسك بقدرتنا على الفهم أو تكوين الآراء. المقدسة (٣,٩). ظهر المصطلح ٨ مرات في كتاب إبكتيتوس *Discourses*، حيث يقول إننا نتمسك بآراء معاكسة لتلك التي يجدر بنا التمسك بها)، وظهر ٣ مرات في كتاب *Enchiridion* (انظر ٢٠، حيث تحدث عن أن آراءنا أو فرضياتنا هي التي تغذي غضبنا).

***Kalos*: جميل، بالمعني الأخلاقي، نبيل، فضيل.** المصطلح المكافئ الذي استخدمه سينيكا عادة هو *honestum*.

***Katalêpsis*: الفهم الحقيقي، الخداع الواضح، والعقيدة الراسخة الضرورية للتصرف الصحيح.** ترجم هادوت المصطلح بكلمة "الإدراك" أو "التمثيل الموضوعي". يعد هذا المصطلح من المصطلحات الدائمة التي استخدمها إبكتيتوس والذي يعارض الفكرة التشككية التي تقول إنه لا يوجد شيء نعرفه بكل تأكيد. يقول إبكتيتوس أن التقدم الحقيقي يدور حول قبول الأمور التي يمكننا فهمها (*Discourses*). استخدم ماركوس المصطلح لإطراء شخصية أنطونيوس وتحمسه "لفهم الأمور بالطريقة الصحيحة"، وكذلك في ٢٢, ٤، حين قال إن كل نزعة يجب أن تخضع لمزاعم العدالة والحفاظ على وضوح معتقداتنا.

***Kathêkon*: الواجب، والتصرف الصحيح نحو تحقيق الفضيلة.** يقول ديوجينيس اللايرتي أن زينو كان أول فيلسوف يستخدم هذا المصطلح فيما يتعلق بالتصرف من منطلق التصرف كما لو كنت ممثلًا (*Lives of the Eminent Philosophers*، زينو). يقول ماركوس إن كل واجب في الحياة هو ناتج إجمالي الأفعال التي تستحق انتباهًا منهجيًّا (٦,٢٦).

***Koinos*: شائع، قاسم مشترك.** كما لاحظ هاينز، ظهر هذا المصطلح ومشتقاته أكثر من ٨٠ مرة في كتاب ماركوس، ويعتبر جزءًا محوريًّا من أفكاره وتوجهاته الأخلاقية. وتم تأكيد مفاهيم المجتمع والشراكة والزمالة والجيرة والتعاون بشكل كبير في مصطلحات تتراوح ما بين (٥،١٦ و التصرف من أجل الصالح العام في اللحظة الحالية في ٩,٦) إلى الكلمة التي صاغها بنفسه، والتي تتعلق بمشاعر الآخرين (١,١٦). في ٦,٣٠، يخبرنا ماركوس: "الحياة قصيرة - وثمارها هب الشخصية الجيدة والتصرفات نحو تحقيق الصالح العام". انظر أيضًا طقوسه الصباحية لنذكر أنفسنا بأننا "خُلقنا لنعمل مع الآخرين". ظهر مصطلح متعلق بهذا المصطلح في كتابات ماركوس و"إبكتيتوس" وهو كلمة *allêlôn*، والتي تركز على كيفية خلقنا "من أجل بعضنا البعض" أو "لصالح بعضنا بعضًا". (٢٦ مرة لدى ماركوس، خاصة في ١٦, ٥ و٦,٣٨، و٢٠ مرة لدى إبكتيتوس، أشهرها ٢,٢٠).

Kosmos **: كامل النظام الشامل، العالم، الكون.**

Logos, Logikos **: المنطق أو التعقل، المبدأ المنظم للكون.** *Logos spermatikos* هو المبدأ المتجدد للكون، والذي يبدد ويستعيد كل شيء (انظر ماركوس).

Nomos **: القانون، التقاليد.**

Oiêsis **: الخداع، خداع الذات، الوهم، الرأي أو الأفكار المتكبرة.** يقول إبكتيتوس إن هناك أمرين يجب أن يتم اجتثاثهما من داخل كل إنسان: خداع الذات وانعدام الثقة/الخوف. إن الخداع والغرور والآراء الزائفة هي الأمور التي يجب محوها، إلى جانب الشغف. رأى إبكتيتوس حركة من الإدراك المسبق إلى الإدراك وصولًا إلى قناعاتنا شديدة الرسوخ، وجميع تلك الأمور يمكن أن تخضع إلى الخطأ. أطلق هيراكليتوس على خداع الذات "المرض الفظيع" (ديوجينيس اللايرتي، *Lives of the Eminent Philosophers*، ٧, ٩)، وقدم أصحاب الفلسفة اليونانية ممارساتهم من أجل التغلب عليه.

Oikeiôsis **: امتلاك الذات، التوافق مع حاجات المرء أو الحاجات الخاصة.** ظهر هذا المصطلح مرة واحدة فقط في كتابات إبكتيتوس كاسم (*Discourses*)، بما يتفق مع الحفاظ على الذات، رغم أنه ظهر في مناقشات "الاهتمام المشترك". كما استخدمه ماركوس لمرة واحدة، وانتقل بوضوح إلى الطرف المعاكس من المعنى - حرفيًا، معنى "الاهتمام بالآخرين" أو الزمالة البشرية، ومنطقنا المسيطر هو ما يمكننا من الحفاظ على التواؤم مع الطبيعة والتأثير في تلك المواءمة. وكانت الأشكال الفعلية والوصفية "للمواءمة" وأن تكون "موائمًا أو متكيفًا" أكثر شيوعًا لدى كل منهما.

Orexis **: الرغبة والميل نحو شيء ما.** العكس من مصطلح *ekklisis*. كان يعني في أعمال "أرسطو" كلمة "الرغبة" وكان قاسمًا مشتركًا مع الحيوانات ونوع مختلف من الخيار الهادف، والذي يتضمن كلًا من المنطق والغاية. يقول إبكتيتوس، إذا كنا نرغب في التحرر، فيجب ألا نرغب في شيء يملكه شخص آخر (*Discourses*، ١٨, ٤, ١-٢٢). تعد الرغبة الموضوع الأول من الموضوعات الثلاثة، أو مجالات التدريب التي تؤدي إلى الترابط الذاتي. ظهرت الكلمة ٥٦ مرة في كتاب *Discourses* و٧ مرات في كتاب *Enchiridion*. وظهرت ٥ مرات في كتاب ماركوس، ومرة واحدة في الحديث عن المبادئ التي تعتبر مصدرًا للرغبات والأفعال وأن تقتصر فقط على الأمور الخارجة عن إرادتنا. يعني الفعل من هذا المصطلح، التوق إلى، محاولة الوصول إلى، وعادة ما يظهر وفي الكثير من الحالات يحدث مع "عدم تفويت الدلالة". انظر *hamartanô* و*apotynchanô*.

Ousia **: المادة أو الوجود، الشيء الذي يُستخدم كبديل للمادة.** تحدث ماركوس بحرارة عن تشبيه المادة "بالنهر دائم التدفق، والذي يتغير نشاطه باستمرار ويتسبب في التحول المستمر إلى ما لا نهاية وبالتالي لا شيء يبقى على حاله". اقتباسًا من هيراكليتوس (*Lives of the Eminent Philosophers*).

Paideia **: التدريب والتعليم والتدريس.** *Askeô*، و*manthanô*، و*meletaô* (انظر الجدول) جميع أجزاء التدريس كما وضحها إبكتيتوس في كتاب *Discourses*. تعد الأنظمة اليومية محورية لكي تكون في نظر الفيلسوف متعلمًا، والمتعلمون وحدهم هم المتحررون. إن العمل من أجل تخطي إدراكنا المسبق هو الهدف من التعلم.

Pathos **: الشغف أو العاطفة، عادة ما يكون مفرطًا وقائمًا على الأحكام الزائفة.** حدد هاينز الشغف على أنه "ناتج" اتباع *hormê* الذي يؤدي إلى العمل على النقيض من الطبيعة. تنقسم أنواع الشغف الأربعة إلى فئتين: (١) الأمور التي لا نملكها في الحاضر أو نتوقعها في المستقبل، وتشمل الرغبة والخوف، و (٢) الأمور التي تجذب المرء حاليًّا وتتضمن المتعة والحزن. عرض إبكتيتوس موقف الفلسفة اليونانية بوضوح كبير في كتاب *Discourses*: "لن يمكنك أن تؤمن بالحرية عبر تلبية رغبات القلب، بل عبر محوها". يقول "ديوجينيس اللايرتي" إن "زينو" قد عرف الشغف/العواطف على أنها حركات غير عقلانية أو طبيعية في الروح، أو كـ *hormê* مفرط (*Lives of the Eminent Philosophers*، ١١٠, ٧). رغم ما يُشاع عنهم بشكل خاطئ، احتفى أصحاب الفلسفة اليونانية ببعض أنواع الشغف ولكن في حدود التعقل: البهجة والحذر والتمني (*Lives of the Eminent Philosophers*).

Phantasia **: الانطباع والمظاهر والإدراك.** يقول إبكتيتوس إن الله منحنا قوة واحدة تحكم جميع القوة الأخرى - "القدرة على الاستخدام الأمثل للمظاهر". كما يقول إن المهمة الأهم والأعظم للفلاسفة هي اختبار المظاهر وتمييزها. كما استخدم تشبيه التيارات الكاسحة، والمعارك والتدريبات الشاقة للرياضيين من أجل القيام بأعمالنا للتمسك بمظاهرنا في مقابل الانطباعات. "مهمة الشخص الجيد والمتميز هي التعامل مع انطباعاته بما يتفق مع الطبيعة". تكرر هذا المصطلح أكثر من ٢٠٠ مرة في كتاب *Discourses* و٩ مرات في كتاب *Enchiridion*. وظهر المصطلح حوالي ٤٠ مرة في كتاب ماركوس *Meditations*. كما قدم ماركوس تمرينًا رائعًا يتعلق بعدم إخبار نفسك بأي شيء يتخطى الانطباعات الأولية.

Phronêsis **: الحكمة العملية، واحدة من الفضائل الأربعة الرئيسة.** استخدم ماركوس هذا المصطلح مرات عدة، حيث قال: "الحكمة والتصرف ليسا شيئًا واحدًا وليسا متماثلين". وفي ٩, ٥، حيث قال: "لا شيء أروع من الحكمة نفسها". انظر *arête*.

Physis **: الطبيعة، النظام الطبيعي للأشياء والأجناس والأنواع؛ السمات.** قال كل من ماركوس وإبكتيتوس مرات عدة إنه يجب علينا استخدام مبدئنا المسيطر للحفاظ على تناغمنا مع الطبيعة (*Discourses*.

Pneuma **: الهواء، التنفس، الروح، مبدأ في طبيعة الفلسفة اليونانية.** يضطرب جزء من الروح بفعل الرغبات والنفور، الأمر الذي يطلق عليه هاينز اسم الجزء الأدنى من الروح المنفصل عن العقل.

وعرض إبكتيتوس في كتاب *Discourses* صورة جديرة بالذكر طبيعة الفلسفة اليونانية حيث تحدث عن حركة وعاء مضطرب من الماء وتشبيهه بطبيعة وجود الأشياء.

Proêgmena **: الأمور المفضلة، اللامبالاة من المنطلق الأخلاقي، ولكن بقيمة إيجابية نسبيًا، الأمور المرغوبة بصورة طبيعية، على غرار الصحة.** النقيض من *aproêgmena*.

Prohairesis **: الخيار العقلاني أو المتعمد، إرادتنا الحرة للاختيار، نطاق الاختيار.** يعود المصطلح إلى كتاب *Ethics* من تأليف أرسطو، وتمت ترجمته إلى "الخيار الهادف". كما ترجمه إيه. إيه. لونج"، في محاولة منه للتحرر من المفاهيم الأخلاقية المعاصرة، إلى "الإرادة".. وهو مصطلح نراه غريبًا عن المفاهيم اليومية ـ فقد ظل يُترجم طوال أجيال سابقة على أنه "الهدف الأخلاقي" (دبليو. إيه. أولدفاذر، جورج لونج، وآخرون). إننا نتجنب تحميل المصطلح المعنى *الأخلاقي* للعادات المسيحية أو المعنى المعاصر *للإرادة*، حيث اصطبغ بهذين المعنيين بشدة منذ أعمال شوبنهاور و نيتشه. رأى إيه. إيه. لونج أن هذا المصطلح هو المصطلح المفضل لدى إبكتيتوس والذي يفرق بين البشر والحيوانات (والذي حمل أيضًا معنى المبدأ المسيطر في قراءته لإبكتيتوس، *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*، ص ٢١١)، وهو أمر لا يمكن للطبيعة المساس به (*Discourses*). استخدم المصطلح ٦٩ مرة في كتاب *Discourses* و ٦ مرات في كتاب *Enchiridion*. لقد استخدم ماركوس المصطلح ٥ مرات بمعناه السلبي، أي الخارج عن إرادتنا. و٣ مرات بمعناه الإيجابي أي الخيار الهادف. تعد تلك هي العلامة الفارقة لنظام إبكتيتوس، في حين يميل ماركوس أكثر نحو المبدأ المسيطر.

Prokopê **: التقدم أو التحسن، في الطريق نحو تحقيق فضيلة السيطرة على النفس، والشجاعة والعدالة والحكمة.** انظر كتاب إبكتيتوس *Discourses* في تعقيبه على "التقدم" ظهرت الكلمة ١٤ مرة في كتابات إبكتيتوس كما يذكر أن الأشخاص غير المناسبين يمكنهم الحد من تقدمنا، طبقًا لـ إبكتيتوس، ويذكرنا موسونيوس روفوس بالمثل (*Lectures* خسارة أرواحنا).

Prolêpsis **: المفهوم الرئيسي، أو المفهوم المسبق، الذي تملكه جميع الكائنات العاقلة.** يتحدث إبكتيتوس عن الاحتفاظ بتلك المفاهيم جاهزة مثل الأسلحة المشحوذة (*Discourses* حيث تحدث عن العمل على مفاهيمنا المسبقة والمعنى الحقيقي للتعلم.

Pronoia **: المعرفة المسبقة والبصيرة والعناية الإلهية.** يقول إبكتيتوس إننا قادرون على الاحتفاء بالعناية الإلهية إن كنا نتمتع بصفتين: رؤية الأمور بكل وضوح والامتنان (١، ٦، ١ـ٢). ويتحدث ماركوس عن الثقة بأن المستقبل بيد الله وحده. لقد ظهرت الكلمة ١٠ مرات في أعمال إبكتيتوس، و١٢ مرة في أعمال ماركوس.

Prosochê **: الانتباه والرعاية واليقظة.** انظر *Discourses* بشكل خاص ١، ١٢، ٤ـ٢١. يقول إبكتيتوس إن هذا المصطلح مطلوب مع الأمور التي تجعلنا ننحرف عن مسارنا. استخدم ماركوس

المصطلح مرة واحدة في سياق كتاب *Meditations* عندما تحدث عن الوقت القصير الذي نملكه في الحياة لكي لا نعير الأمور التي تستهلك اهتمامنا أي انتباه.

***Psychê*: الحالة الذهنية، الروح، الحياة، مبدأ الحياة.** ظهر هذا المصطلح ٤٣ مرة في كتاب *Discourses*، واستخدمه ماركوس ٦٩ مرة في كتاب *Meditations*. استخدم ماركوس صورة رائعة مثل خلالها الروح العقلانية ككرة في ١٢, ١١ (ليس هنا)، ورأى إبكتيتوس المصطلح كوعاء من الماء ٢٠, ٣, ٣-٢٢. واستخدم سينيكا مصطلح *animus*، الروح العقلانية. كان أصحاب الفلسفة اليونانية ماديين؛ لذا، كانت للروح نفسها مادة.

***Sophos*: الحكيم، الفضيل، المثالية الأخلاقية لممارسة الفلسفة اليونانية.**

***Sympatheia*: التعاطف، النفور من الأجزاء نحو الكمال العضوي، الاعتمادية التبادلية.**

***Synkatathesis*: القبول، تقبل الانطباعات والمفاهيم والأحكام وتمكين الفعل من الحدوث.** انظر اقتباس ماركوس لـ إبكتيتوس (في صورة فعل) وكيف اتصل هذا المصطلح بمصطلح الفهم الحقيقي، وأيضًا، يخبرنا ماركوس كيف أن جميع حالات قبول الانطباعات عرضة للخطأ. هذا هو المستوى الثالث من الترابط الذاتي، فيما يتعلق بالإرادة والحكم وما نختار رفضه (انظر الجدول). يظهر المصطلح ٨ مرات في صورة اسم و٢١ مرة في صورة فعل في كتابات إبكتيتوس.

***Technê*: الحرفة، الفن من منطلق المهنة أو الوظيفة.** يقول ماركوس إن حرفتنا هي أن نصبح بشرًا خيرين (١١, ٥). لقد استخدم إبكتيتوس تشبيه الحرف والمهن مرارًا وتكرارًا، خاصة لتركيز الانتباه على المواد المناسبة لعملنا كبشر.

***Telos*: الهدف النهائي أو الهدف من الحياة.**

***Theôrêma*: المبدأ أو المنظور العام، حقيقة العلم، يُستخدم بالتبادل مع العقيدة في النقاش حول مخزون العقل من الأحكام.**

***Theos*: القوة المبدعة التي نظمت الكون ومنحت البشر العقل وحرية الاختيار.** مثلما يدور علم اللاهوت، على الرغم من إظهار تعددية الآلهة الخاصة بثقافتهم، وإرجاع مرجعياتهم لمختلف الآلهة، كان أصحاب الفلسفة اليونانية المتأخرون موحدين، ومعتقدين بوجود إله واحد كما أنهم كانوا ماديين، أي أن الشرارة الإلهية في داخلنا - وأرواحنا - كانت تحمل سمات مادية. ولد إبكتيتوس في فريجيا، وكان يمتلك تصورًا رائعًا وشخصيًا عن القوة الإلهية. صاغ "إيه. إيه. لونج"، أكثر من درسوا فلسفة إبكتيتوس، تلك الفكرة حين قال: "سواءً كان إبكتيتوس يتحدث عن زيوس أو القدر، كان متمسكًا بشكل راسخ بفكرة أن الكون قد تم تنظيمه بواسطة قوى عليا يظهر إبداعها جليًا في أروع صوره في البشر". (*Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life*، ص ١٣٤). اعتقد لونج أن إبكتيتوس

يحـاول إعادة إحيـاء حس كلينثس (خليفة زينو) الدينـي القوي. يقول إبكتيتوس إنـه يجب علينا أن نربط خياراتنا بإرادة الله (*Discourses*، ٨٩ , ١ , ٤). ويميل ماركوس إلى الإشارة إلى القوى العليا بطريقة أكثر تعدديـة (انظر ١ , ١ , ٩)، ولكنه يتفق مـع آراء إبكتيتوس، خاصة عندما يقول: "عظم قدرتك على الفهم"، تلـك الهبة الإلهية التي تتطلب طاعة الله (٩ , ٣). أشار سينيكا أيضًا عدة مرات إلى السلطة العليا بصيغة الجمع، ولكن اتفق ثلاثتهم على أنه يجب علينا أن نتقبل القدر وأن نسعى لتصحيح أخطائنا بدلًا من إلقاء اللوم على الآخرين. (*Moral Letters*).

Tonos **: التوتـر، مبـدأ فـي الطبيعيـات الخاصـة بالفلسـفة اليونانيـة يتعلق بالمحاسـبة والنفور، طريقة لرؤية ما يرفع الفضيلة ويدني من الروح.**

كلمة عن الترجمات والمراجع والمصادر

تمت جميع التراجم المدرجة في هذا الإصدار بمساعدة مصدرين رئيسيين لا غنى عنهما: الأول هو الكنز الذي لا مثيل له في مكتبة لويب الكلاسيكية (إصدارات جامعة هارفارد)، والتي تعتبر المصدر الرئيسي للنصوص اللغوية الأصلية على مدار أجيال. واليوم، إلى جانب الإصدارات الرائعة المطبوعة بالأخضر والأحمر التي أحبها الكثيرون، أصبحت النصوص اللاتينية الكاملة متوافرة عبر الاشتراك، مع قدرات بحث مذهلة بكلتا اللغتين، وكذلك باللغة الإنجليزية للقارئ العادي على موقع www.loebclassics.com. وقد جدت أن تلك الخدمة بمثابة هبة من السماء فيما يتعلق بتنظيم عملي وإدارته. وفيما يتعلق بالمفردات، أثبتت المصادر على موقع www.persues.tufts.edu أنها ذات قيمة كبيرة، حيث قدمت، إلى جانب القدرة البحثية الكبيرة، روابط لقاموس ليندل وسكوت (الإغريقي) الرائع وقاموس لويس وشورت (اللاتيني)، إلى جانب إحصائيات مقارنة عن استخدام المفردات لدى مختلف الكتاب في مختلف العصور. كما استخدمت بصورة مكثفة الإصدارات المطبوعة لكلا القاموسين (من إصدارات جامعة أوكسفورد) لترجمة الفقرات المستعصية وللحصول على مصادر النصوص التي لم تتوافر على شبكة الإنترنت (موسونيوس روفوس). لا شك في أني قد استعنت بالتراجم الرائعة لمترجمي مكتبة لويب دبليو. إيه. أولدفاذر، سي. آر. هاينز، ريتشارد إم. جومير، جون دبليو. باسور وآخرين. وفيما يتعلق بالفيلسوف إبكتيتوس، استمتعت بالاستعانة بأعمال توماس وينتوورث هاجينسون، أحد خريجي جامعة هارفارد المتفوقين، وجورج لونج (يمكن العثور على أعمال كل منهما مطبوعة أو على موقع www.persues.tufts.edu). كان هناك عدد من الترجمات الحديثة لـ ماركوس أوريليوس التي استمتعت وريان من بينها بأعمال جورج هايز المنظومة (مودرن

ليبــراري) ، ومــن أجل المزيد من الترجمــة الحرفية الحديثــة، خاصة من أجل زيــادة دقــة المصطلحات الفلسفيــة، لا يوجد ما يضاهي ترجمــة "روبن هارد" (إصدارات جامعة أوكسفورد).

فيمــا يتعلــق بالتراجــم، كان الهدف هو تسهيــل وتبسيط واستكمــال أعمال هــؤلاء المفكريــن فــي الفلسفة اليونانيــة الراحلين قــدر الإمــكان. وفيما يتعلق بالمصطلحــات الأكثر أهمية فــي الفكر الفلسفي اليونانــي وتطورها في كتابات إبكتيتوس وماركوس، ركزت جهودي علــى التطابق وتجنب المفارقات التاريخية في أثناء توضيح أوجه الاختلاف في التأكيدات أو الاستخدام الضروري. وبعيدًا عن المصطلحات الرئيسية، تم إعداد التراجم بهدف الإبقاء عليها حرفية قدر الإمــكان، مــع بعض التحــرر المستخدم عنــد الحاجة لتوضيح نقطــة أو لتجنب الصور والعبارات المكررة. وأقدم جزيل الشكر إلى أماندا سي. جريجوري على مراجعتها لمسرد المصطلحات والتراجم.

تعود جميع المصادر والمراجع، عدا تلك المشار إليها، إلى النصوص الأصلية كمــا عثرت عليها على موقــع www.persues.tufts.edu، وتعود معظم المصادر المتبقيــة إلــى نصوص مكتبة الويب (إصدارات عبــر الإنترنت والتي تختلف في بعض الأحيان عن الإصدارات المطبوعة فيما يتعلــق بترقيم الصفحات). وقد أتت المقاطع من أعمال موسونيوس روفوس من أحد إصدارات النص الإغريقي فــي كتاب كــورا لوتز، الصادر في عــام ١٩٤٧ تحت عنــوان *Musonius Rufus*، *Lectures and Fragments* (جامعة يال)، والذي حصلت عليه من مطبعة تعيد طباعــة الأعمال القديمة فــي الهند (ولكنها لم تطبع سوى جــزء المحاضرات، ولم تطبع المقدمة أو الفقرات إلى جانب الكثير من الملاحظات النصية). ولقد تحدثت إلى مدير دار نشر جامعة يال عن إمكانية إعادة نشر هذا الكتاب، الذي تتم مراجعته في أثناء كتابة هذه السطور.

قراءات أخرى مقترحة

بالإضافة إلى الإصدارات الكلاسيكية من مكتبة لويب والمصادر الموجودة على موقع www.persues.tufts.edu والترجمات الأخرى المطبوعة سالفة الذكر، هناك أيضًا عدد من الأعمال الحديثة الاستثنائية التي نشرها الأكاديميون المعاصرون والتي يجب عليك قراءتها:

Hadot, Pierre. *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius,* translated by Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2001).

___. *What Is Ancient Philosophy?* Translated by Michael Chase (Cambridge, MA: Harvard University Press, new edition, 2004).

Long, A. A. *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life* (New York: Oxford University Press, 2004).

___. *Greek Models of Mind and Self* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 2015).

Nussbaum, Martha. *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics* (Princeton, NJ: Princeton University Press, reissued 2009).

Robertson, Donald. *The Philosophy of Cognitive Behavioural Therapy* (London: Karnac Books, 2010).

من تأليف ريان هوليداي أيضًا

